تقویت حافظه

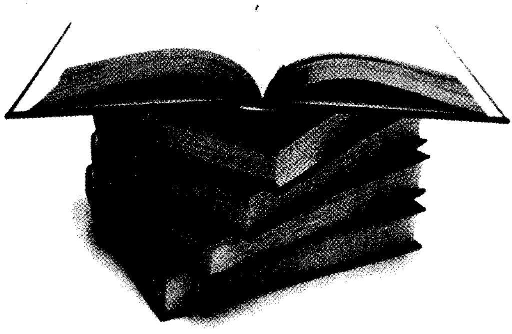
۱۰۱ راه یادگیری فوری وسریع



مایکل تیپر

گیتی شهیدی

به نام خداوند جان و خرد



علم و دانش برای انسان جمالی است که از هیچ کس پوشیده نیست . نسبی است که هرگز مورد جفا قرار نمی گیرد

امام علی(ع)

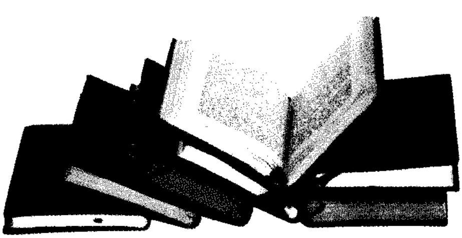
مسأله این نیست که

خرید کتاب

چقدر گرون تموم می شه،

مسأله اینه که اگر کتاب نخونی

چقدر برات گرون تموم می شه!



انتشارات

نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com
Tel:88942247-9/88930577-8

MEMORY POWER -UP 101 WAYS TO INSTANT RECALL,2007



خواننده گرامی:

کتاب های انتشارات نسل نو اندیش،در تمامی مراحل تولید (تالیف و ترجمه،حروف چینی و صفحه آرایی ،ویرایش، طرح جلد، امور چاپ و صحافی) با کیفیت بسیار بالا و با قیمت چاپی پشت جلد در اختیار شما قرار می گیرد، در ضمن نام و آرم انتشارات به شکل طلاکوب و برجسته روی جلد حک شده است.

چنانچه کتاب حاضر فاقد این ویژگی ها باشد ، تقلبی محسوب می شود.

خواهشمندیم در صورت مواجه با هر یک از این موارد، با تلفن۹- ۸۸۹۴۲۲۳۷ واحد حقوقی نسل نو اندیش تماس حاصل فرمایید.

تقویت حافظه

۱۰۱ راه یادگیری فوری و سریع

۱۰۱

«اگر شخصی ... رفتگر نامیده می‌شود، باید همان‌گونه خیابان‌ها و معابر را جارو کند که میکل‌آنژ نقاشی می‌کرد،بتهوون سمفونی می‌ساخت و شکسپیر شعر می‌سرود. او باید آن‌گونه خیابان‌ها را جارو کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکثی کنند و بگویند:
اینجا رفتگری کار می‌کرد که کارش را خوب انجام می‌داد.»

مارتین لوترکینگ

همه‌ی عوامل دست‌اندرکار انتشارات نسل نواندیش ، هر روز صبح ، کار خود را با این آرزو شروع می‌کنند که مصداق این جمله‌ی زیبا باشند و در انجام وظایف خود نهایت توانشان را به‌کار می‌گیرند تا شما خواننده‌ی گرامی، لحظات گرانقدر خود را ـ با مطالعه‌ی این کتاب‌ها ـ سرشار از بهره‌مندی و لذت سازید.

با این همه، ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات‌تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آرا مایه‌ی بهتر شدن کارمان و درنتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود.

برای این منظور می‌توانید با شماره تلفن‌های (۸-۸۸۹۳۰۵۷۷) و (۹-۸۸۹۴۲۲۴۷) یا صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۹۳۱ و یا سایت www.naslenowandish.com و info@naslenowandish.com ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید.

با تشکر
بیژن علیپور
مدیر انتشارات نسل نواندیش

تقویت حافظه

مایکل تیپر
MICHAELTIPPER
گیتی شهیدی

Tipper, Michael
تیپر، مایکل
تقویت حافظه: ۱۰۱ راه یادگیری فوری و سریع/ نوشته مایکل تیپر؛ مترجم گیتی شهیدی؛ ویراستار حمیده رستمی
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷
۱۷۲ص.: مصور، جدول، نمودار
۹-۹۵۹-۴۱۲-۹۶۴-۹۷۸
فیپا
عنوان اصلی: Memory power-up;101 ways to instant recall, 2007
حافظه ـ تقویت / حافظه
شهیدی، گیتی، ۱۳۴۹ـ مترجم/ رستمی، حمیده، ۱۳۳۴ ـ ویراستار
BF۳۸۵/ت۹۴ت۷ ۱۳۸۷
۱۵۳/۱۴
۱۶۰۰۷۹۵

تقویت حافظه

نویسنده:مایکل تیپر
مترجم : عزت الملوک (گیتی) شهیدی
ویراستار: حمیده رستمی
صفحه‌آرا:الهه ایمنی

ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: دوم
سال چاپ: ۱۳۹۳
قیمت: ۸۹۰۰ تومان
شابک: ۹-۹۵۹-۴۱۲-۹۶۴-۹۷۸
ISBN: 978-964-412-959-9

فهرست مطالب

پیش‌گفتار ۱۳
مقدمه ۱۵
فصل اول: آمادگی قبل از شروع ۱۹
چرا فراموش می‌کنیم؟ ۲۱
آیا کهولت سن علت فراموشکاری است؟ ۲۳
شیوه‌ی ضبط و بایگانی ذهنی شما ۲۴
تخیل، تداعی و یادآوری ۳۳
به موفقیت خود ایمان داشته باشید ۴۰
فصل دوم: کشمکش‌های ملایم ۴۷
کنترل استرس به‌منظور داشتن حافظه‌ای بهتر ۴۹
برای تقویت حافظه‌ی خود ورزش کنید ۵۱
تغذیه‌ای بهتر، حافظه‌ای بهتر ۵۴
فعال‌کننده‌های حافظه ۵۶
آن را کجا گذاشته‌ام؟ ۵۹
آن مرا به یاد...می‌اندازد ۶۱
فصل سوم: روش‌های عالی ۶۷
به خاطرسپردن اسامی - قاعده‌ای اجتماعی ۶۹
به خاطر سپردن موضوعات- جادوی تقویت‌کننده‌های حافظه ۷۴
به خاطر سپردن طرز تلفظ کلمات ۸۰
به خاطر سپردن نشانی‌ها و مسیرها ۸۴
باید یادم باشدکه ۹۴
روش الفبایی فایل‌بندی حافظه ۱۰۱
به خاطر سپردن آنچه شنیده‌اید ۱۰۳
به خاطر آوردن گذشته ۱۰۶
فصل چهارم: تمرین‌هایی برای دستیابی به پیروزی ۱۱۳

به ذهن سپردن اسامی و چهره‌ها –روش تقویت کننده‌ی حافظه ۱۱۵
به ذهن سپردن اعداد طولانی‌تر ۱۲۰
فن سفر ۱۲۶
به ذهن سپردن تاریخ‌ها و قرار ملاقات‌ها ۱۳۰
یادگیری مهارتی جدید ۱۳۵
یادگیری لغت‌های زبانی خارجی ۱۴۰
به ذهن سپردن سخنرانی‌ها و لطیفه‌ها ۱۴۳
نقشه‌های ذهنی ۱۴۸
به یاد آوردن آنچه خوانده‌اید ۱۵۳
فصل پنجم: مسابقات قهرمانی ۱۵۹
روش اصلی ۱۶۱
از قهرمان یاد بگیرید ۱۶۴
به ذهن سپردن یک دسته کارت ۱۶۸
فهرست‌های طویل موارد تخصصی ۱۷۰

«بسیاری از مردم از حافظه‌ی خود گله و شکایت دارند،
عده‌ی معدودی از قضاوت خود نسبت به آن گله‌مندند.»

بنجامین فرانکلین

پیش‌گفتار

به‌طور قطع ضرب‌المثل «کسانی که می‌توانند، انجام می‌دهند. کسانی که نمی‌توانند، یاد می‌دهند»، درباره‌ی مایکل تیپر صدق نمی‌کند. مایکل تیپر نه تنها در مسابقات جهانی حافظه رقیبی سرسخت برای من به شمار می‌آمد، بلکه مربی ماهری در آموزش اصول تندخوانی و از برکردن سریع بود.

استاد حافظه در این کتاب هدایت‌کننده‌ی فکری و ذهنی مجموعه‌ای کامل از روش‌های درست و آزمایش شده‌ی مربوط به حافظه را به‌طور کامل توضیح می‌دهد. در حقیقت، مایکل فراتر از استاد است، زیرا عنوان استاد بزرگ حافظه و جایزه‌ی مدال نقره‌ی رقابت‌های حافظه‌ای دنیا را به خود اختصاص داد.

مایکل حافظه‌ی خود را طوری پرورش داد تا در سطح جهانی رقابت کند و نشان دهد که همه می‌توانند مفاهیم ساده و پیچیده را مهار کنند و عملکرد ذهنی خود را گسترش دهند تا در زمینه‌ی خاص خود موفق شوند، احساسی که من هم دارم.

مایکل نه تنها این کار را به روشی متقاعد کننده انجام می‌دهد، بلکه استعداد واقعی او در توضیح مؤثرترین راه‌های استفاده از روش‌های ذهنی نهفته‌ای است که کاربرد عملی سودمندی دارد. بیش

از ۶۵۰/۰۰۰ نفر توصیه‌های پویای او را امتحان کرده‌اند و بیش از نیم میلیون کودک از برنامه‌های آموزشی و تحصیلی او بهره برده‌اند. بنابراین خوشحال می‌شوم خواندن این کتاب را به هر کسی که می‌خواهد حافظه‌اش را تقویت کند، توصیه کنم- خواه در منزل، در محل کار یا در مدرسه.

دومینیک اُبراین
که هشت بار در مسابقات حافظه‌ی
دنیا قهرمان شد

مقدمه

بسیاری از مردم گمان می‌کنند حافظه‌ی خوبی ندارند و اگر شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید، حدس می‌زنم که شما نیز همین تصور را دارید. می‌دانم چه احساسی دارید، زیرا سال‌ها قبل من نیز درست همین تصوری را داشتم که الان شما دارید و در صدد برآمدم پاسخ‌هایی برای حل آنچه خیال می‌کردم «مشکل» من است، پیدا کنم.

زمانی که فقط شانزده سال داشتم و به عنوان ملاح به نیروی دریایی سلطنتی ملحق شده بودم، مشتاق بودم حرفه‌ی جدیدم را سریع یاد بگیرم.ئ اگرچه از لحاظ منطقی در مدرسه شاگرد خوبی بودم، خیلی زود دریافتم که محیط نیروی دریایی از لحاظ آموزشی باکلاس درس خیلی فرق دارد و شروع به تلاش و تقلا کردم، به‌خصوص که می‌بایست اطلاعات بسیار جدیدی را نیز سریع به خاطر می‌سپردم. به‌طور طبیعی خیال می‌کردم که حافظه‌ام مشکل دارد. پس به دنبال راه‌هایی گشتم تا آن را تقویت کنم، هرچند خیلی زود متوجه شدم که حافظه‌ام ایرادی ندارد، فقط نمی‌دانستم چطور باید از آن استفاده کنم.

در روزنامه‌ای یک اگهی تبلیغاتی مربوط به دوره‌ی تقویت حافظه دیدم و خیلی سریع در استفاده از تعدادی از روش‌های ساده مهارت یافتم و همین موجب شد امتحاناتم را به راحتی پشت سر بگذارم. با مهارت‌های جدیدی که کسب کرده بودم، طولی نکشید که افراد ارشد و مافوق خود را تحت‌تأثیر قرار دادم و به عنوان افسر آموزشی انتخاب شدم. سپس به تکمیل مدرک مهندسی همت گماشتم و بعد به نیروی زیردریایی سلطنتی ملحق شدم.

آموزش‌های بعدی نیروی دریایی، حافظه و مهارت‌های یادگیری مرا بیشتر مورد سنجش قرار داد و من به‌طور منظم در هر دوره‌ای که شرکت می‌کردم، بالاترین امتیاز را می‌گرفتم، حتی زمانی که هم‌دوره‌ای‌هایم باهوش‌تر و تواناتر از خود من بودند. تنها تفاوت بین ما این بود که من خود را به راهبردهای یادگیری بهتری مجهز کرده بودم.

بالاخره، زمانی فرا رسید که خود را در حال تدریس به همقطاران و دوستانم یافتم و به آن‌ها آموختم که چگونه حافظه و مهارت‌های یادگیری خود را توسعه دهند و بهبود بخشند، که با سهیم کردن آنان در این روش‌ها و کمک به رشد و پیشرفت آن‌ها، انگیزه و علاقه‌ام افزایش یافت. در همان دوران بود که در مسابقات جهانی سنجش حافظه شرکت کردم، در دومین بار برنده‌ی مدال نقره شدم و نام استاد بزرگ حافظه را به خودم اختصاص دادم.

این موفقیت مرا به سخنرانی حرفه‌ای در زمینه‌ی کاری تبدیل کرد و طی چند سال اخیر با بیش از ۶۵۰۰۰ نفر در سراسر دنیا کار کرده‌ام

و برنامه‌هایی را توسعه داده‌ام که به بیش از نیم میلیون نفر آموزش داده است.

با استفاده از تجارب خود و همه‌ی کارهایی که طی سال‌ها با عده‌ی بی‌شماری از مردم انجام داده‌ام، می‌دانم که شما نیز می‌توانید با درک چگونگی کارکرد آن و کشف نظریاتی بنیادی‌تر که هر کسی می‌تواند آن را به‌کار گیرد، حافظه‌ی خود را تقویت کنید. این کتاب مجموعه‌ای از قدرتمندترین راهبردهایی است که تاکنون به‌کار برده‌ام و همین به دیگران کمک کرده است تا از حافظه‌ی خود بیشتر تأثیر بگیرند و آن را بیشتر تقویت کنند.

جملات صفحه‌ی بعد را بخوانید. و با «بله»، «خیر»، یا «گاهی» به سؤالات آن پاسخ دهید. اگر به پنج سؤال یا بیشتر پاسخ «بله» یا «گاهی» بدهید، این کتاب به شما کمک خواهد کرد. حتی اگر تصور کنید که حافظه‌تان مشکل دارد، مایه‌ی خرسندی من است تا به شما بگویم این‌طور نیست و تنها مشکل شما این است که نمی‌دانید چگونه از آن استفاده کنید، زیرا تردید دارم که کسی تاکنون آن را به شما آموزش داده باشد. این کتاب شما را گام به گام با روش‌های ساده‌ای که چگونگی استفاده از روش‌ها را آموزش می‌دهد، آشنا می‌کند تا نه تنها حافظه‌ی خود را تقویت کنید، بلکه سطح تمرکز و تردستی و چابکی ذهنی‌تان را نیز بالا ببرید.

آیا شما این‌طور هستید؟

- نام کسانی را که به‌تازگی آن‌ها را دیده‌ام، به یاد نمی‌آورم.

- اسامی کسانی را که بیشتر از یک هفته است آن‌ها را دیده‌ام، به یاد نمی‌آورم.
- اغلب وارد اتاق می‌شوم تا چیزی بردارم اما یادم نمی‌آید آن چه بود.
- اغلب فراموش می‌کنم کلیدها، کیف پول یا عینکم را کجا گذاشته‌ام.
- مواردی بوده است که اتومبیلم را در جایی پارک کردم اما بعد نتوانستم آن را پیدا کنم.
- اغلب قرار ملاقات‌های مهم را از دست می‌دهم زیرا آن‌ها را فراموش می‌کنم.
- به فراموش کردن تاریخ تولد دوستان و اقوام و همین‌طور تاریخ سالگردها معروف شده‌ام.
- باید رمز کارت اعتباری‌ام را در جایی یادداشت کنم.
- اگر گوشی تلفن همراهم را گم کنم و مجبور شوم به شبکه‌ی خدمات رسانی زنگ بزنم، شماره‌ی آن را به یاد نمی‌آورم.
- همیشه از صحبت در مقابل جمع اجتناب می‌کنم زیرا می‌دانم فراموش می‌کنم چه می‌خواستم بگویم.
- ساعت‌ها صرف مطالعه‌ی انواع موضوعات می‌کنم اما چیزی از مطالبی که خوانده‌ام در خاطرم نمی‌ماند.
- گمان می‌کنم هر چه پیرتر می‌شوم، حافظه‌ام ضعیف‌تر می‌شود.
- با خودم می‌گویم: «حافظه‌ام وحشتناک است» یا می‌گویم: «من همیشه فراموشکارم.»
- اغلب انتظار دارم آنچه را تصور می‌کنم به یاد دارم، فراموش کنم.
- دوست دارم مطلب جدیدی یاد بگیرم اما گمان نمی‌کنم حافظه‌ام مرا یاری کند.

فصل اول

آمادگی قبل از شروع

وقتی روش‌های ساده‌ی این کتاب را دنبال کنید، حافظه‌ی فوق‌العاده قدرتمندی خواهید یافت. به هر حال، قبل از اینکه بر روش‌ها مسلط شوید، همین به شما کمک خواهد کرد به بعضی از دلایل اینکه چرا گمان می‌کنید حافظه‌تان بد است، همین‌طور به مبانی و اصولی که اساس مهارت‌های توسعه و رشد حافظه‌ی شما را تشکیل خواهد داد، پی ببرید.

این فصل به بیان علت اینکه چرا افرادی چون شما فراموش می‌کنند می‌پردازد و به شما نشان می‌دهد که به طور لزوم علت این امر کهولت سن نیست. کمی‌درباره‌ی مغز و اینکه شما چگونه آن را مرتب می‌کنید و خاطرات خود را به یاد می‌آورید، با شما صحبت می‌کنم، همین‌طور درباره‌ی اصول کلیدی داشتن حافظه‌ی قوی. برنامه‌ای پنج مرحله‌ای را نیز در اختیار شما قرار می‌دهم که اگر از آن پیروی کنید، موفقیت خود را در بهبود حافظه‌تان تضمین خواهید کرد.

چرا فراموش می‌کنیم؟

قبل از اینکه به کارهایی بپردازیم که می‌توانید برای افـزایش و تقویـت حافظه‌ی خود انجام دهید، ابتدا آگاهی از اینکه چرا فراموش می‌کنـیم، مفید است. مواردی که بر توانایی به یاد آوردن ما تأثیر مـی‌گـذارد، بـه عواملی بستگی دارد که عبارت‌اند از: اطلاعاتی که دریافـت مـی‌کنـیم، حالت ذهنی و جسمانی ما که در زمان دریافت اطلاعات و بعد از آن در آن قرار داریم، و بعـضی فراینـدهایی کـه بـه‌طـور طبیعـی در مغـز رخ می‌دهند.

علل معمول و متداول فراموشکاری

فراموشکاری دلایل مختلفی دارد که می‌تواند در مواقع مختلـف بـر مـا تأثیر بگذارد:

- **بی‌علاقگی:** اگر به چیزی علاقه ندارید، احتمال اینکه توجهی بـه آن نکنید زیاد است. در نتیجه، نمی‌توانید آن را بفهمید، چیزی راجـع‌بـه آن یاد بگیرید یا آن را به خاطر بسپارید.
- **متمرکز نبودن:** این به بی‌علاقه بودن شما مربوط است. اگـر چیـزی توجه شما را به خود جلب نکند، روی آن تمرکز نمی‌کنید. اگر تمرکز

نکنید و درباره‌ی چیز دیگری فکر کنید، هر قدر هم به خاطر سپردن آن مهم باشد، نمی‌توانید اطلاعات جدیدی در این زمینه دریافت کنید.

- **فشار روانی زیاد:** وقتی تحت فشار روانی قرار دارید، برای استفاده‌ی مؤثر از حافظه‌تان در بدترین وضعیت ممکن هستید. در این حالت، هم یادگیری موضوع مشکل است و هم به خاطر سپردن آن.
- **وجود اطلاعات بسیار زیاد:** اگر با انبوهی از اطلاعات مواجه شوید، به آسانی تحت فشار قرار می‌گیرید و بنابراین دچار اضطراب می‌شوید و یادگیری به ذهن‌سپردن سخت می‌شود.
- **اطلاعاتی که سازماندهی آن‌ها ضعیف است:** به خاطر سپردن قطعات نامنظم اطلاعات، دشوارتر از حفظ کردن اطلاعاتی است که به‌طور منطقی تنظیم شده است.
- **ارتباط و اتصال ضعیف اطلاعات:** همان‌طور که بعد مشاهده خواهیم کرد، مغز مواردی را به خاطر می‌سپارد که به‌صورت مجموعه باشند. اگر ارتباط بین قطعات اطلاعات مربوط ضعیف باشد (به‌عنوان مثال، بین نام و چهره) به یاد آوردن آن مشکل خواهد بود. اگر از اطلاعاتی که آموخته‌اید استفاده نکنید، با دانش فعلی شما در هم نمی‌آمیزد و همین موجب ضعف اتصال و یادآوری می‌شود.
- **اطلاعاتی که مدت زمان زیادی از آن گذشته است:** اگر مدت زمان مدیدی بین مواجه شدن با چیزی و یادآوری آن فاصله افتاده باشد، احتمال به یاد آوردن آن بسیار ضعیف خواهد بود.

- **تداخل:** وقتی اطلاعات بسیار زیادی به ذهن شما وارد می‌شود، به احتمال قوی اطلاعات جدید با دانش موجود شما تداخل پیدا می‌کند و این اطلاعات جدید به نوبه‌ی خود با اطلاعات جدید دیگری که وارد می‌شود، تداخل پیدا می‌کند، که همین تأثیر معکوسی بر حافظه‌ی شما می‌گذارد.

خوشبختانه، با ایجاد تغییرات جزئی در نحوه‌ی تفکر، می‌توانیم به سادگی به علل معمول فراموشی غلبه کنیم و ظرفیت حافظه‌ی خود را تا حد زیادی گسترش دهیم.

لذت همچون گلی است که زود پژمرده می‌شود؛ خاطره همچون عطری است به یاد ماندنی و همیشگی.

آیا کهولت سن علت فراموشکاری است؟

وقتی سن افراد بالا می‌رود، بسیاری از آنان دچار مشکلاتی در حافظه می‌شوند و به‌طور طبیعی تصور می‌کنند که کاهش عملکرد ذهنی‌شان به علت افزایش سن آنان است. در هر حال، اگر به بیماری یا فراموشی دچار شوید، ضرورتی ندارد حافظه‌ی شما به مرور زمان نابود شود.

حافظه‌ی شما نباید ضعیف شود

تحقیقاتی که در مورد شصت نفر انجام شد، هیچ علایمی از کاهش عملکرد حافظه نشان نداد- فقط زمان واکنش نشان دادن آن اندکی

کندتر شد. افت ظاهری که بسیاری از مردم منتظر وقوع آن هستند، اغلب در اثر ترکیب عوامل زیر رخ می‌دهد:

- افراد مسن مثل گذشته از حافظه‌ی خود استفاده نمی‌کنند.
- مغز آن‌ها به اندازه‌ی دوران جوانی‌شان اکسیژن دریافت نمی‌کند زیرا کمتر ورزش می‌کنند.
- این باور را در خود به‌وجود آورده‌اند که حافظه‌ی آن‌ها رو به کاهش است زیرا یکی دو مورد را فراموش کرده‌اند. آن‌ها این باور را با بیان این جمله برای خود یا دیگران که حافظه‌ی ضعیفی دارند، تقویت می‌کنند.
- وقتی کمتر در زمان حال حضور دارند، اغلب چیزهایی را گم می‌کنند، بعد حافظه‌ی خود را مقصر می‌انگارند زیرا نمی‌توانند به یاد آورند، در حالی‌که در حقیقت اشتباه و قصور از جانب تمرکز آن‌ها است.

همه‌ی این عوامل را می‌توانید با ایجاد تغییر در شیوه‌ی زندگی و استفاده از روش تفکر، معکوس کنید، به‌طوری که بتوانید با وجود کهولت سن از حافظه‌ی خوبی برخوردار باشید.

شیوه‌ی ضبط و بایگانی ذهنی شما

اگر حافظه‌ی شما طبق دلخواه‌تان عمل نمی‌کند، ممکن است علتش این باشد که اطلاعات را طوری که بتوانید به راحتی آن را به یاد آورید، سازماندهی نکرده‌اید. این به‌سادگی به دلیل تنظیم روش اصلاحی قدرتمند حافظه‌ی شما است.

شما همانند یک قفسه‌ی بایگانی واقعی فکر می‌کنید

تصور کنید که حافظه‌ی شما همچون قفسه‌ی بایگانی واقعی بزرگی است. به‌عنوان مثال، شما در جلسه‌ای تجاری به شخصی به نام دیوید جونز معرفی می‌شوید. شما نام و چهره‌ی او را در بایگانی ذهنی خود با عنوان «دیوید جونزی که در جلسه‌ی تجاری ملاقاتش کردم» ذخیره می‌کنید.

در آینده وقتی چهره‌ای آشنا می‌بینید، به بایگانی ذهنی خود می‌روید و به پرونده‌ای که این چهره در آن ذخیره شده است، مراجعه می‌کنید. این پرونده به شما می‌گوید که آن چهره به شخصی به نام دیوید جونز تعلق دارد.

دیدن چهره > بایگاهی ذهنی > به یاد آوردن نام

یا ممکن است نام دیوید جونز را بشنوید و بایگانی ذهنی شما پرونده‌ای با نامی‌که روی آن است، چهره‌ی آن شخص را به شما نشان دهد.

شنیدن نام > بایگانی ذهنی> به یاد آوردن چهره

تمرین ۱

دو کلمه‌ی بالای صفحه‌ی بعد را بخوانید، توجه کنید که به‌طور دقیق چه فکری می‌کنید و چقدر طول می‌کشد تا افکار شما شکل گیرد.

هیلری کلینتون

بیشتر کسانی که این تمرین را انجام می‌دهند، فوری تصویر هیلری کلینتون را در چشم ذهن خود می‌بینند. این ممکن است تصویر چهره‌ی او در یکی از حالاتی باشد که در تلویزیون با آن ظاهر شده، یا از فیلم کوتاهی که از یکی از سخنرانی‌هایش تهیه شده است، یا چه بسا عکسی از او و همسرش روی جلد براق یک مجله باشد.

تصویر دقیقی که به ذهن می‌آید، به خاطرات شخصی خود شما با هیلری کلینتون بستگی دارد. تصویری که می‌بینید مهم نیست، زیرا انجام این تمرین با هر تصویری که بیشترین آشنایی را با آن داشته باشید، نشان می‌دهد که روش تداعی و بازیابی ذهنی شما چقدر قدرتمند است.

شما به‌طور منطقی در یک لحظه توانستید به‌طور مستقیم به تصویر هیلری کلینتون مراجعه کنید و آن را به یاد آورید. شما فوری آن را از بین میلیون‌ها میلیون تصویر منحصر به فردی که در مغز خود ذخیره کرده بودید، پیدا کردید. این کار باور نکردنی و برجسته‌ی به یاد آوردن است و شما باید به آن افتخار کنید.

تمرین ۲

حالا سعی کنید این تمرین را در انواع مختلف با گوش دادن به اخبار رادیو انجام دهید. توجه کنید تا ببینید چقدر سریع تصویر افراد، عناوین یا مکان‌هایی که گوینده‌ی اخبار درباره‌ی آن صحبت می‌کند، به ذهن شما می‌آید.

یک بار دیگر، اینکه تا چه حد سریع می‌توانید تصاویر مناسب و شاد را به یاد آورید، به شما اطمینان می‌بخشد که قدرت حافظه‌تان هنوز هم بالا است.

تمرین ۳

تمرین هیلری کلینتون را با دوستی تکرار کنید و تصویر ذهنی او را با تصویر ذهنی خودتان مقایسه کنید. توجه داشته باشید که چطور تصاویر و موارد مربوط به آن منحصر به فرد هستند.

قدرت تداعی

فرایندی که با آن می‌توانید تصاویر هیلری کلینتون و دیگر مردم و عناوین موجود در اخبار را حاضر کنید، تداعی نام دارد. و همین فرایند است که شما را قادر می‌سازد به قفسه‌ی پرونده‌های ذهنی خود مراجعه کنید و نام یا چهره‌ی جدید دیوید جونز یا هر کس دیگری را که به او معرفی شده‌اید، بیابید و آن را بازیابی کنید (فراخوانی اطلاعات).

مغز موارد تداعی شده را به دو روش ترکیبی سازماندهی می‌کند. ابتدا، آن‌ها را به صورت زنجیر سازمان می‌دهد به‌طوری که یک مورد ما را به یاد موردی دیگر می‌اندازد، و همین ما را بر آن می‌دارد که درباره‌ی چیزی دیگر فکر کنیم، و این به نوبه‌ی خود حافظه را بیشتر تحریک می‌کند، و الی آخر. دوم، آن‌ها را به صورت ردیفی قلاب با هم جمع می‌کند- یک مفهوم دارای چندین تداعی است که همه به طور مستقیم به مورد اصلی متصل هستند.

با فهم این موضوع، می‌توانید ذهن خود را به گونه‌ای مؤثرتر مهار کنید تا تداعی‌های قدرتمندی به‌وجود آورید که به شما در حفظ و یادآوری موارد، بسیار بیشتر یاری می‌رساند. و متوجه خواهید شد که از توانایی خود برای جمع‌بندی فوری موارد تداعی شده، شوکه می‌شوید.

حافظه‌ی هر کس همانند دوربین عکاسی عمل می‌کند. فقط دوربین عده‌ای فیلم ندارد.

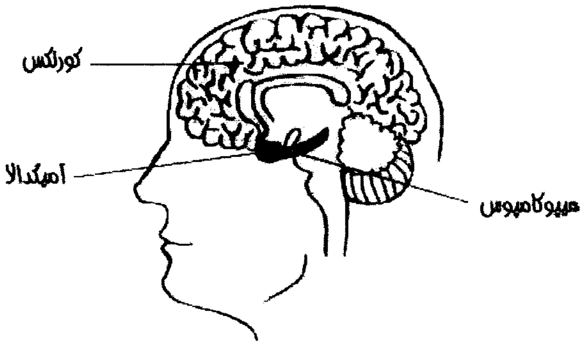
مغز و حافظه‌ی شما

مغز شما مرکز کنترل همه‌ی رویدادهایی است که در بدنتان رخ می‌دهد. هر لحظه هزاران واکنش شیمیایی و الکتریکی در ماده‌ی خاکستری موجود بین دو گوش شما صورت می‌گیرد. هنگامی‌که متوجه شوید مغز شما چطور اندکی بهتر عمل می‌کند، می‌توانید برای بهبود حافظه‌ی خود به گونه‌ای مؤثرتر از آن استفاده کنید.

قطعات سازنده

مغز از بیلیون‌ها سلول به نام نورون تشکیل شده است که هر کدام می‌تواند با هزاران نورون دیگر ارتباط برقرار کند. مقیاس پیچیدگی و تغییر جهت تعداد این اتصالات است که به مغز نیروی بالقوه‌ای نیمه نامحدود ارائه می‌دهد. هر فکری که به ذهن راه داده‌اید، هر احساسی

که کرده‌اید و هر حافظه‌ای که تاکنون داشته‌اید، حاصل اتصال و ارتباط بین دو یا چند تا از این نورون‌ها است.



قطعات بزرگ‌تر

توضیح عملکرد ساختار پیچیده و متصل به هم پدیده‌ای چون مغز با استفاده از چند لغت غیرممکن است. در هر حال، تعدادی «قطعات بزرگ» وجود دارد که شما باید هنگام در نظر گرفتن حافظه‌ی خود از آن‌ها آگاه باشید.

آمیگدالا اطلاعات ورودی را برحسب ارزش احساسی آن‌ها ارزیابی می‌کند. هر چه تجربه‌ای از لحاظ بار احساسی قوی‌تر باشد، بیشتر در یاد می‌ماند.

هیپوکامپوس مسؤول انتقال حافظه‌ی کوتاه مدت به حافظه‌ی بلندمدت است؛ همین‌طور بخشی از مغز است که وقتی ما درباره‌ی چیزی یا جایی که خوب می‌شناسیم فکر می‌کنیم، روشن می‌شود (در ادامه به تفصیل درباره‌ی آن صحبت خواهیم کرد.)

کورتکس قسمتی است که گاهی آن را به عنوان بخش فکر کردن مغز می‌شناسیم، زیرا جایی است که فرایندهای فکر آگاه ما در آن

صورت می‌گیرد. کورتکس از دو نیم کره تشکیل شده و پژوهش‌های چهل سال گذشته عملکردهای مختلفی را برای هر نیم کره در نظر گرفته است. در گذشته تصور می‌شد که تفاوت بین این دو ناحیه این‌طور بوده است:

سمت راست	سمت چپ
ضرباهنگ، رنگ، تشخیص فاصله، تصاویر، دیدن خواب در روز، تخیل	فهرست‌ها، خطوط، منطق، کلمات، عدد، ترتیب

اکنون مشخص شده است که ارتباط بین این دو نیمه از مغز بسیار پیچیده‌تر است و نظریه‌ی فعلی این است که نیمکره‌ی سمت چپ به صورت متوالی پردازش می‌کند و نیمکره‌ی سمت راست به حالت موازی. به بیان دیگر، تحقیقات نشان داده است که نیمکره‌ی سمت چپ مغز روی جزییات متمرکز می‌شود، در حالی‌که نیمکره‌ی سمت راست تصویر و مسایل بزرگ‌تر را می‌بیند.

روش‌های سنتی یادگیری و به ذهن سپردن روی فعالیت‌های همراه با عملکرد نیمکره‌ی سمت چپ مغز متمرکز شده‌اند. آنچه به طور قطع مشخص است این است که هر چه از این دو نیمکره بیشتر استفاده کنید، تفکر شما مؤثرتر و حافظه‌تان بهتر خواهد شد.

فرکانس‌های مختلف

مغز در سطوح مختلف هشیاری، از حالت بیداری کامل تا خواب عمیق، فعالیت الکتریکی را در فرکانس‌های مختلف نشان می‌دهد.

فرکانس‌های بتا بالاترین سطح هستند و وقتی ما به‌طور کامل بیدار هستیم، مسلط‌اند. فرکانس‌های آلفا در حالت استراحت ما غالب‌ترند اما در حالت هشیاری به سر می‌برند. وقتی ما به حالت عمیق‌تر مراقبه فرو می‌رویم و کم‌کم خوابمان می‌برد، با امواج تتای بیشتری مواجه می‌شویم و بالاخره، وقتی به خواب عمیق فرو می‌رویم، فرکانس‌های دلتا غالب می‌شوند.

مؤثرترین حالت یادگیری در وضعیت آلفا است که ما آرام و راحت هستیم. خوشبختانه می‌توانیم با استفاده از روش‌های مراقبه و وارهیدگی، به عنوان راه افزایش حافظه، به این حالت دسترسی پیدا کنیم.

آنچه بر مغز شما تأثیر می‌گذارد، بر حافظه‌تان نیز تأثیرگذار است.

مغز شما به عنوان وسیله‌ای که به‌دقت و به‌خوبی تنظیم شده است، تحت‌تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که در حیطه‌ی کنترل شما قرار دارند. مصرف زیادی کافئین، نیکوتین و الکل، تعادل شیمیایی درون مغز شما را به هم می‌زند، که بدون شک عملکرد آن را ناهماهنگ می‌سازد. آنچه می‌خورید نیز مؤثر است، و رژیم غذایی متعادل به بهبود عملکرد ذهنی شما کمک می‌کند. مصرف غذاهای تقویت‌کننده‌ی حافظه می‌تواند مفید باشد، به‌خصوص موادی چون مرکبات، انواع توت و سبزی‌هایی با برگ‌های سبز، که سرشار از مواد آنتی اکسیدانت هستند (به جدول صفحه ۵۵ کتاب مراجعه کنید).

اکسیژن و مغز

بدون اکسیژن کافی، مغز شما می‌میرد. اهمیت اکسیژن زمانی مشخص می‌شود که شما در نظر داشته باشید که مغز فقط دو درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد اما به بیش از بیست و پنج درصد جذب اکسیژن نیاز دارد. هر چه توانایی تنفسی شما بیشتر و مؤثرتر باشد، اکسیژن بیشتری به مغزتان خواهد رسید، که یکی از دلایلی که ورزش را مهم می‌دانند، همین است. در ادامه بیشتر متوجه خواهید شد.

اهمیت خواب

خواب نه تنها برای عملکرد سالم مغز شما اهمیت دارد، بلکه وجود آن برای یادگیری و حافظه نیز مهم است. مطالعات بی‌شماری نشان داده‌اند که وقتی مردم بعد از یادگیری به‌راحتی می‌خوابند، مطالب را به گونه‌ای مؤثرتر به خاطر می‌سپارند. اعتقاد بر این است که در طول خواب، مغز تجارب اخیر خود را بازبینی می‌کند، آن‌ها را تقویت و به حافظه ارسال می‌کند. بر خلاف باور عموم، یادگیری جدیدی در حین خواب صورت نمی‌گیرد، بلکه فقط اطلاعاتی که از قبل آموخته‌ایم، کامل می‌شود.

«حافظه دفتر یادداشت روزانه‌ای است که همه‌ی ما آن را همیشه با خود حمل می‌کنیم.»

تخیل، تداعی و یادآوری

مغز شما همانند رایانه‌ی شگفت‌انگیزی است که متأسفانه کاربر به‌درستی از آن استفاده نمی‌کند. شما با آزمون و خطا شروع به یادگیری نحوه‌ی استفاده از آن می‌کنید و کم‌کم مهارت‌هایی فکری را که اکنون دارا هستید، گسترش می‌دهید. روش‌هایی وجود دارد که با آن‌ها می‌توانید حافظه‌ی خود را تقویت کنید و از ذهن خود برای بهبود توانایی‌تان در به خاطر سپردن، بهره ببرید.

کمتر کار کنید و بیشتر به‌دست آورید

سوء برداشتی معمول است که می‌گویند هر چه بیشتر و سخت‌تر برای یادگیری موضوعی تلاش کنید، احتمال اینکه بتوانید آن را به خاطر بسپارید بیشتر است. خوشبختانه، این صحت ندارد زیرا عملکرد طبیعی ذهن ما به این شکل نیست. وقتی به کار یادگیری همت می‌گمارید، ممکن است اطلاعات ارائه شده در ابتدا یا انتهای متن را راحت‌تر به یاد آورید تا اطلاعاتی را که در میانه‌ی متن آمده است.

این را پدیده‌ی تقدم و تأخر[1] می‌نامند. هر چه مدت زمانی که کار می‌کنید طولانی‌تر شود، نگاه‌تان سطحی‌تر می‌شود و کمتر به یاد می‌آورید. رمز کار در این است که فواصل استراحت خود را بیشتر کنید تا فرصت به یاد سپردن بیشتری از طریق اصل تقدم و تأخر داشته باشید. روش امتحان شده این است که در فواصل بیست تا

---

[1]. در ارائه‌ی مطالب آزاد، مطالبی که در ابتدا یا انتها آورده می‌شوند بهتر به یاد می‌مانند تا مواردی که در میانه‌ی مطلب می‌آیند.

بیست و پنج دقیقه کار کنید و بعد پنج تا ده دقیقه استراحت کنید. به این ترتیب نه تنها مطالب بیشتری در حافظه‌ی شما می‌ماند، بلکه به مدت طولانی‌تری هشیار و شاداب باقی می‌مانید.

راز برخورداری از حافظه‌ای قوی

افزایش قدرت حافظه‌ی شما تا کامل‌ترین نیروی بالقوه‌ی آن، سه مرحله دارد. راز توانایی به خاطر سپردن مطلق هر آنچه می‌خواهید و در هر مدت زمانی که می‌خواهید، در اینجا آمده است:

مراحل سه گانه

تخیل خود را برای برجسته کردن آنچه می‌خواهید از بر کنید به‌کار گیرید، آنچه را می‌خواهید به خاطر بسپارید همراه با هر آنچه از قبل می‌دانید **تداعی** کنید و سپس این یادآوری را به صورت **شرطی** در آورید- به تمرین یادآوری اطلاعات بپردازید تا دیگر در یافتن و به دست آوردن آن دچار اشتباه نشوید.

چگونه از تخیل خود استفاده کنیم

آخرین باری را که در خیابانی پر ازدحام قدم زدید، در نظر بیاورید. آیا شخص به‌خصوصی بود که به گونه‌ای خاص برجسته باشد؟ ممکن است صدها نفر را دیده باشید اما با این حال نتوانید هیچ یک از آنان را به خاطر آورید. به هر حال، اگر زنی بسیار بلند قد را دیده بودید که کتی زرد رنگ به تن داشت و کلاهی قرمز با پرهای آبی روشن به سر گذاشته بود، چکمه‌های چرم مشکی به پا داشت و سوار فیلی صورتی بود و سرود ملی را می‌خواند، گمان می‌کنید به یادتان می‌ماند؟ البته

که او را فراموش نمی‌کردید، زیرا آن تصویر از بین همه‌ی کسانی که دیده بودید، شاخص‌تر بود.

نه تنها هر آنچه در زندگی خود می‌بینیم منحصر به فرد و شاخص است، بلکه با قوه‌ی تخیل خود می‌توانیم هر چیزی را به یاد ماندنی کنیم، البته با به‌کارگیری اصولی ساده.

در اینجا چند روش برای افزودن «چاشنی به حافظه‌ی» شما ارائه شده است:

- تصاویر و نمادها و نشانه‌ها را در نظر بیاورید حتی اگر موضوعات آن‌ها خشک و کسل‌کننده است.
- از رنگ‌های عجیب و شاد زیادی استفاده کنید.
- با بزرگ کردن چیزهای کوچک، مبالغه کنید.

«تخیل بسیار قدرتمندتر از دانش است.»

آلبرت اینشتین

- با کوچک کردن موضوعات بزرگ، آن‌ها را از شکل طبیعی خارج کنید.
- با جابه‌جا کردن آن‌ها تصاویری خلق کنید.
- از همه‌ی حس‌های خود استفاده کنید.
- تا جایی که می‌توانید با ساختن تصاویر خشن و شوک‌آور، موضوع را لوث کنید.
- از تداعی‌های عجیب و غیرمعمول استفاده کنید.

• تا جایی که ممکن است موضوعات را خنده‌دار جلوه دهید و با استفاده از مقداری چاشنی شوخی و خنده، آن‌ها را به یاد ماندنی‌تر کنید.

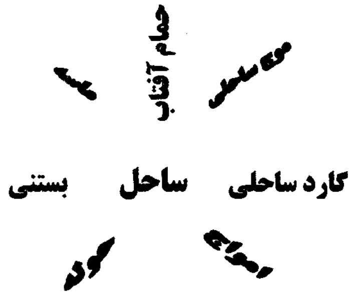
آسان‌ترین راه توصیف این فرایند در یک جمله این است که آن را مثل کارتون تام و جری در ذهن خود بازسازی کنید! نگران نباشید، به یک تهیه‌کننده‌ی تازه‌کار فیلم‌های کارتون تبدیل نمی‌شوید – فقط بگذارید قوه‌ی تخیل شما آزاد باشد. ممکن است از نتیجه‌ای که به دست می‌آورید تعجب کنید.

تداعی – کلید یادآوری مؤثر

تا اینجا فهمیدیم که مغز ساختاری تداعی‌کننده دارد که در آن خاطرات از طریق تداعی سازماندهی می‌شوند. دو روش تداعی وجود دارد. اولین آن از طریق توالی یا زنجیره‌ی تداعی است- یکی دیگری را تحریک می‌کند، که آن نیز خود به خود مورد سوم را به جنبش در می‌آورد و الی آخر. به عنوان مثال:

درخت > پارک > قدم زدن > پاها > کفش‌ها > بند کفش

راه دیگر با جمع‌آوری تداعی‌ها یا قلاب‌ها صورت می‌گیرد. یک فکر یا مفهوم دارای مجموعه‌ای کلمات مربوط به هم است که به آن متصل است، همانند مثال ساحل که در صفحه‌ی بعد آمده است:



با خلق زنجیره‌های محکم در فاصله‌ی بین کلماتی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید و با استفاده از قلاب‌های چندگانه، می‌توانید موارد را مؤثرتر به خاطر آورید، به‌خصوص اگر آن اتصالات را با استفاده از تخیل خود به روشی که در بالا توصیف شد، افزایش دهید.

مواردی را که تداعی می‌کنید، سازماندهی کنید

داشتن مجموعه‌ای تداعی قوی برای شما خوب است، البته اگر بتوانید آگاهانه با انتخاب هر آنچه می‌خواهید به آن‌ها دسترسی پیدا کنید. حالا لازم است روش ضبط و بایگانی قدرتمند حافظه را سازماندهی کنید به‌طوری که یافتن هر پرونده آسان شود. راه انجام آن این است که به هر پرونده یک برچسب بزنید. روش‌های مختلف برچسب‌زنی و نامگذاری را بر اساس فنون دیداری به شما نشان خواهم داد. همان‌طور که در تمرین هیلری کلینتون دیدیم، می‌خواهیم بیشتر به تصاویر توجه کنیم، نه به اعداد یا کلمات. (اگر چه در طی این دو هزاره عادت کرده‌ایم که بیشتر کلمات را در نظر بیاوریم، تمایل ذاتی ما، برگشت به دوران قبل از زبان نوشتاری، این است که به تصاویر، احساسات یا حواس توجه کنیم.)

برای مدتی طولانی‌تر به خاطر بسپارید

بسیاری از مردم شکایت می‌کنند که نمی‌توانند موضوعات اخیر را به یاد آورند و معتقدند که علت آن ضعیف شدن حافظه‌ی آن‌ها است. آنچه نمی‌دانند این است که وقوع این مسأله امری عادی است، زیرا در طی یکی دو روزی که از مواجه شدن با اطلاعات جدید می‌گذرد، احتمال اینکه فقط حدود بیست درصد آن را به خاطر بسپارید، وجود دارد. علت این افت هم انباشته شدن اطلاعات مشابه و مربوط به هم است که تشخیص یک خاطره را از دیگری مشکل می‌سازد، که این هم به نوبه‌ی خود توانایی یادآوری را کاهش می‌دهد. این را به عنوان عامل **سردرگمی و گیج شدن** می‌شناسند. جدا از ضعیف بودن حافظه، ناتوانی در به خاطر سپردن اطلاعات جدید حاصل نبودِ فرایند مؤثر و مناسب جهت شرطی کردن حافظه است به‌طوری که همیشه نمی‌توانید آن را دوباره به‌دست آورید و در اختیار خود قرار دهید.

حافظه‌ی خود را مرور کنید

اگر به‌راستی می‌خواهید موضوع مهمی را به خاطر بسپارید، لازم است که ده دقیقه، یک روز، یک هفته، یک ماه، سه ماه، شش ماه بعد از به خاطر سپردن آن، دوباره به حافظه‌ی خود فرا بخوانیدش و مرورش کنید. بعد از آن در حافظه‌ی بلندمدت شما باقی خواهد ماند و همیشه می‌توانید آن را به یاد آورید زیرا آن را در ذهن خود شرطی کرده‌اید.

آن را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید

به این لطیفه‌ی بچه‌ها توجه کنید: «یک فیل را چطوری می‌خورند؟» و پاسخ آن این است که «هر بار یک گاز.» همین اصل هنگام برخورد با مسایلی که باید به خاطر سپرده شود، به‌کار می‌رود. تقسیم کردن موضوعات به قسمت‌های کوچک‌تر و تکه‌های قابل کنترل‌تر، به خاطر سپردن آن‌ها را بسیار آسان‌تر می‌کند.

در این کتاب روش‌های خاص و قدرتمندی را در اختیار شما قرار می‌دهم که با استفاده از تخیل، تداعی و یادآوری، فایل‌های ذهنی خود را سازماندهی کنید تا بتوانید به‌راحتی به هر آنچه حفظ کرده‌اید، دست یابید و آن را به یاد آورید.

اصول راهنما

در اینجا اصولی کلی ارائه می‌شود که برای هر آنچه می‌خواهید درباره‌ی تقویت حافظه‌ی خود در ادامه‌ی کتاب یاد بگیرید، به‌کار خواهد رفت.

* * * * *

بیست الی پنجاه دقیقه کار کنید و پنج تا ده دقیقه استراحت کنید.

* * * *

از قوه‌ی تخیل خود برای خلق تصاویری قوی و قابل یادآوری که در ذهن شما به‌طور شاخص باقی بماند، استفاده کنید.

* * *

تداعی‌هایی قدرتمند را با استفاده از قلاب‌ها و زنجیرها خلق کنید.

* * *

تداعی‌های خود را با استفاده از یکی از روش‌های بایگانی ذهنی که در این کتاب خواهید آموخت، سازماندهی کنید.

* * *

به‌طور منظم یادآوری مواردی را که آموخته‌اید، تمرین کنید تا از به خاطر سپردن بلندمدت آن‌ها مطمئن شوید.

* * *

موضوعات را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا آن قطعات قابل کنترل‌تر شوند.

«حافظه‌ام برای فراموش کردن عالی است.»

به موفقیت خود ایمان داشته باشید

اگر مردمی را در نظر آورید که در هر زمینه از زندگی خود به موفقیت قابل توجهی دست یافته‌اند، می‌بینید که آن‌ها برای تضمین موفقیت خود کارهای مشترکی انجام داده‌اند. خواه بخواهید از مرتفع‌ترین کوه بالا بروید، شغل جدیدی بیابید یا حافظه‌ی خود را تقویت کنید، اگر برنامه‌ریزی و ذهنیت فرد موفق را داشته باشید، احتمال اینکه به هدف خود برسید بیشتر خواهد بود.

پنج گام تا موفقیت

گام اول- هدفی انتخاب کنید

این مهم‌ترین مرحله است، زیرا اگر هدف مشخصی نداشته باشید هرگز نمی‌دانید آیا به آن رسیده‌اید یا نه. لازم است که هدف شما به آسانی مفهوم، قابل اندازه‌گیری و دارای موعد مقرر مکتوب باشد. نوشتن آن ضروری است زیرا این اولین گامی است که در ذهن خود جهت تبدیل فکری فرّار به واقعیتی عملی بر می‌دارید.

در اینجا دو نمونه از اهداف مکتوب را ذکر کرده‌ایم:

- می‌خواهم حافظه‌ام را تقویت کنم.
- می‌خواهم بتوانم بی‌درنگ نام اولین و آخرین پانزده نفری را که در طی ماه آینده در جلسات اجتماعی یا تجاری می‌بینم، به خاطر بسپارم و اگر دوباره آن‌ها را در آینده ملاقات کردم، بتوانم نامشان را به یاد آورم.

مثال اول مبهم است و هیچ تعریف مشخصی از موفقیت یا زمان رسیدن به آن ندارد. مثال دوم بسیار بهتر است زیرا هدف مشخص است و چهارچوب زمانی خاصی دارد.

گام دوم – برنامه‌ریزی کنید

بعد از اینکه هدف خود را مشخص کردید، لازم است که برنامه‌ای بریزید تا بتوانید به آن هدف برسید. ساده‌ترین روش این است که فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید و سپس آن‌ها را بر طبق مراحل شماره‌بندی کنید. اگر هدف ما به خاطر سپردن اسامی

مورد نظر در مرحله‌ی اول باشد، شروع برنامه‌مان به این ترتیب خواهد بود:

- بخش به خاطر سپردن اسامی را بخوانید.
- با خود تمرین کنید.
- روش به خاطر سپردن نام‌ها را به طوری که خودتان بتوانید آن را درک کنید، به خانواده‌تان آموزش دهید.
- با دوستان خود تمرین کنید.
- این روش را در مورد شخص جدیدی در جلسه‌ی بعدی خود امتحان کنید.

گام سوم – باور کنید که می‌توانید

اگر باور ندارید که می‌توانید کاری را انجام دهید، همین تفکر به‌شدت بر توانایی و عملکرد شما در آن باره تأثیر می‌گذارد، اما خوشبختانه دو راه ساده و قابل فهم وجود داد تا به ذهنتان «ثابت کنید» که شما می‌توانید.

اولین راه این است که از گفتگویی درونی (عبارات تأکیدی مثبت) استفاده کنید که در بردارنده‌ی جملات ساده‌ی مثبت درباره‌ی شما و توانایی‌تان باشد. مردم درباره‌ی خود منفی حرف می‌زنند، مثل:

«من حافظه‌ی ضعیفی دارم.»

یا

«من نمی‌توانم آن را حفظ کنم.»

یا

«یادگیری آن بسیار مشکل است.»

این قبیل جملات کمک می‌کند که باور کنید حافظه‌ی ضعیفی دارید. پس در عوض، برای اینکه به تقویت حافظه‌تان کمک کنید، لازم است جملات زیر را بر زبان بیاورید:

«من حافظه‌ی فوق‌العاده‌ای دارم.»

و

«همیشه اسم کسانی که ملاقاتشان می‌کنم، در یادم می‌ماند.»

و

«یادگیری و به ذهن سپردن اطلاعات جدید برایم کاری آسان و مفرح است.»

هر چه بیشتر این جملات را تکرار کنید، باور شما به قدرت حافظه‌تان بیشتر می‌شود. دومین روش قدرتمند کمک به افزایش سطح باور شما این است که از تخیل خود برای خلق فیلم‌های کوتاهی در ذهن خود استفاده کنید. خود را در زمانی که با موفقیت کامل در حال استفاده از حافظه‌تان هستید، مجسم کنید. به طور کامل «موقعیت‌هایی را که در آن حافظه‌تان کامل و عالی است» ببینید، بشنوید و حس کنید و خود را طوری در نظر بیاورید که گویی از حافظه‌ای که آرزویش را دارید، برخوردارید. این فرایند تجسمِ نتیجه‌ی موفقیت‌آمیز که تمام ورزشکاران رده بالای جهان قبل از هر مسابقه از آن استفاده می‌کنند، به «تمرین» یا مرور ذهنی معروف است.

گام چهارم – اقدام کنید

حالا برنامه‌ی خود را با استفاده از مراحل توصیف شده در مرحله‌ی دوم عملی کنید. آن‌قدر ادامه دهید تا همه‌ی موارد موجود در فهرست شما کامل شود و به هدف خود برسید. همان‌طور که در اجرای برنامه‌ی خود پیش می‌روید، بررسی کنید تا مطمئن شوید با اقداماتی که انجام می‌دهید، به هدف خود نزدیک‌تر می‌شوید. اگر این‌طور نیست، بهتر است برنامه را اصلاح و آن را بازنویسی کنید، به طوری که شما را سریع‌تر به نتیجه‌ی دلخواه‌تان برساند. کلید گام چهارم، اقدام تا رسیدن به هدف است.

گام پنجم: نگرش مثبت داشته باشید

زندگی عادت دارد موانعی را در مسیر رسیدن ما به هدف قرار دهد، اما ما آن‌قدر خوشبخت و خوش‌شانس هستیم که می‌توانیم تصمیم بگیریم چگونه به آن پاسخ بدهیم. وقتی اوضاع طبق خواسته‌ی ما پیش نمی‌رود و اجازه می‌دهیم احساسات منفی رشد کنند، تنشی ایجاد می‌شود که بر نحوه‌ی احساس ما تأثیر معکوس دارد. مانع اصلی حافظه‌ای خوب، احساسات منفی هستند، که باید بر آن‌ها غلبه کرد. حفظ نگرش مثبت در زندگی و نشان دادن واکنش مثبت به وقایع و شرایط، موجب برطرف شدن مشکل نمی‌شود اما وضعیت ذهنی شما را تقویت می‌کند تا با آن‌ها مقابله کنید (و این بسیار سرگرم‌کننده‌تر است!)

- تمرینات زیر شما را آماده‌ی اجرا و به‌کارگیری این پنج گام ساده می‌کند:
- درباره‌ی همه‌ی اهدافی که برای حافظه‌ی خود در نظر دارید فکر کنید و آن‌ها را بنویسید، به‌طوری که به‌طور دقیق بدانید می‌خواهید به چه چیزی برسید و چه موقع می‌خواهید به آن دست یابید.
- مهم‌ترین هدف خود را انتخاب کنید و برنامه‌ای برای رسیدن به آن در نظر بگیرید.
- پنج جمله‌ی تأکیدی مثبت را درباره‌ی پرورش این هدف روی کارت بنویسید و در هر فرصتی که به دست می‌آورید، آن‌ها را نزد خود تکرار کنید.
- خود را در حال رسیدن به هدف مجسم کنید و در این حال، تخیل و از قوه‌ی همه‌ی حس‌های خود استفاده کنید – خواسته‌تان را طوری مجسم کنید که گویی اکنون آن را دارید.
- در راه رسیدن به هدف، کار را با رسیدگی به اولین مورد فهرست کارهای انجام دادنی‌تان شروع کنید.

فصل دوم

کشمکش‌های ملایم

قبل از اینکه به بررسی روش‌های اصلاح و تقویت حافظه بپردازیم، قبل از هر چیز، کارهای درست و ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را مطابق شیوه‌ی زندگی‌تان انجام دهید و تأثیر عمده‌ای را که بر قدرت حافظه و یادآوری شما دارد، مشاهده کنید.

این فصل بر چالش شماره‌ی یک شیوه‌ی زندگی – عامل استرس- تأکید می‌کند تا با توجه به آن حافظه‌ای داشته باشید که درست عمل کند –و هر کاری که می‌توانید برای غلبه بر آن انجام دهید. همین‌طور به راه‌های پرورش ذهن و تقویت قوای ذهنی حافظه‌ی شما از طریق تمرین و ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی که شامل راهنمای غذاهای تقویت کننده‌ی حافظه است، اشاره دارد. علاوه بر آن، چند مرحله‌ی عملی را که می‌توانید فوری از آن‌ها استفاده کنید، به شما نشان می‌دهد تا به یادآوری بعضی موارد مورد نیاز شما، کمک کند.

کنترل استرس به‌منظور داشتن حافظه‌ای بهتر

استرس بر شیوه‌ی فکر کردن ما و به‌خصوص عملکرد حافظه‌مان تـأثیر می‌گذارد. با به حداقل رساندن تأثیرات استرس، می‌توانید محیط ذهنی و جسمانی بسیار بهتری برای حافظه‌ی خود خلق کنید تا قادر به انجام بهترین عملکردش باشد.

استرس چگونه بر حافظه تأثیر می‌گذارد

وقتی ما به عنوان انسان به تکامل رسیدیم، بدنمان حفاظ مؤثر و روش حیاتی خاصی را به‌وجود آورد که برای زنده نگه داشتن مـا در مـواقعی که تهدید می‌شویم به‌کار می‌رفت، یعنی ساختار جنگ یا گریز.

وقتی ما با خطری بالقوه مواجه شویم، یا می‌تـوانیم بـا آن بجنگـیم (جنگ) یا از آن فرار کنیم (گریز). هر کدام را که انتخاب کنیم، در هر صورت سریع‌تر نفـس مـی‌کـشیم، بـدن مـا آدرنـالین بیـشتری تولیـد می‌کند، ماهیچه‌های ما منقبض می‌شوند و دستگاه‌های بدنی‌مـان کـه نیازی به آن نداریم، از کار می‌افتند.

ما امروزه به ندرت مجبور به جنگ یا گریز می‌شویم. اما به‌هر حـال هنوز در زندگی شخصی و کاری خود تحت بمباران موارد بسیاری قرار

داریم که می‌توانیم آن‌ها را تهدید به شمار آوریم، و بدن ما هنوز هم به همان نحو پاسخ می‌دهد، اینکه دچار استرس شود.

استرس به دو طریق بر حافظه تأثیر می‌گذارد. اول، بخشی از مغز را که مسؤول حافظه‌ی بلند مدت است از کار می‌اندازد، که علت سخت به خاطر آوردن اطلاعات در زمانی که تحت فشار هستیم نیز همین است. دوم، اگر مواد شیمیایی حاصل از استرس به مدت طولانی‌تری در مغز بمانند، توده‌ای سمی به‌وجود می‌آورند که سلول‌های مغز را نابود می‌کنند، به‌خصوص آن‌هایی که در حافظه قرار دارند.

استراحت کردن را بیاموزید

به منظور کنترل استرس و کمک به تقویت حافظه‌تان، لازم است یاد بگیرید که چگونه استراحت کنید. بعضی از این تمرینات را امتحان کنید تا بدانید کدام‌یک از آن‌ها برای شما بهترین است. این تمرینات را در جایی ساکت که کسی مزاحم شما نشود، انجام دهید.

* * *

جسم خود را منقبض کنید و سپس آگاهانه به نوبت هر ماهیچه را شل کنید. از قسمت سر شروع کنید و تا پنجه‌ی پاها ادامه دهید.

* * *

از قوه‌ی تخیل خود بهره بگیرید و خود را در مکانی آرام مجسم کنید، مثل ساحلی استوایی یا چمنزاری دورافتاده، سپس تصور کنید که استرس و تنش از بدن شما دور می‌شود.

* * *

تنفس خـود را آرام کنیـد و تعـداد نفـس‌هـایی را کـه در یـک دقیقـه می‌کشید، بشمارید. هدفتان این باشد که بار دوم تعداد تنفس‌های شما در دقیقه به نصف برسد. آن‌قدر تکرار کنید تا تنفس شما آرام و عمیق شود.

* * *

تنفس مراقبه‌ای را تمرین کنید. ابتدا تک‌تک ماهیچـه‌هـای بـدنتان را شل کنید و بعد بر چیزی جز شمارش نفس‌های خود تمرکز نکنید.

«تمامی‌هستی در تسخیر ذهنی است که آرام است.»

(لائوتسه (تزو شنگ))

برای تقویت حافظه‌ی خود ورزش کنید

بدن سالم به خلق ذهن سالم کمک می‌کند و تمرینات ورزشـی خـوب نه تنها ذهن شما را باز می‌کند، بلکه احساس بهتری به شما می‌بخشد. ورزش به تقویت عملکرد حافظه نیز کمک می‌کند و باید بخش مهمـی از برنامه‌ی بهبود حافظه‌ی شما باشد.

ورزش کمک می‌کند با استرس بجنگید

ورزش منظم از دو راه کلیدی بر تأثیرات ناشی از استرس غلبه می‌کند. ابتدا، دریچه‌ای برای خروج مواد شیمیایی فراهم می‌کنـد کـه بـه‌طـور بالقوه در حین عمل مضر جنگ یا گریز در مغـز بـه وجـود آمـده و بـه ایجاد استرس منجر شده است. دوم، هم ذهن و هم بدن را به گونـه‌ای شرطی می‌سازد تا کمتر نسبت به خستگی آسیب‌پذیر باشند و با انجام

این کار، آن‌ها را قادر می‌سازد تا به گونه‌ای مؤثرتر استرس را برطرف کنند.

ورزش درست و مناسب انجام دهید

نوع درست ورزش برای مبارزه با استرس و بهبود بخشیدن به حافظه، ورزش هوازی است، ورزشی که در آن میزان ضربان قلب هفتاد تا هشتاد و پنج درصد حداکثر ضربان قلب شماست. (مقدار آن را پزشک شما تعیین می‌کند.) ورزش با حفظ این میزان ضربان قلب به مدت سی دقیقه، با ده دقیقه نرمش برای گرم کردن و سرد کردن بدن، حداقل هفته‌ای سه بار یا حتی بهتر از آن هفته‌ای پنج بار، حداکثر فایده را به دست می‌دهد.

پیاده‌روی تند شکل بهتر ورزش هوازی است. سعی کنید در محل کار در ساعت صرف ناهار، در پیاده‌روی سریع سی دقیقه‌ای شرکت کنید. دیگر فعالیت‌های هوازی مطلوب عبارت‌اند از دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری و حرکات موزون

چرا ورزش هوازی حافظه را تقویت می‌کند

ورزش هوازی برای قلب، رگ‌های خونی و شش‌ها مفید است و یک فایده‌ی دیگر آن کمک به بهبود و تقویت حافظه است. ورزش هوازی نیاز بدن را به اکسیژن افزایش می‌دهد. در نتیجه، قلب و شش‌ها باید کمی‌بیشتر از حد معمول کار کنند. تنفس عمیق‌تر و سنگین‌تر در طول ورزش هوازی اکسیژن بیشتری به بدن می‌رساند، در نتیجه ضربان قلب تندتر می‌شود. این ضربان سریع‌تر خون سرشار از اکسیژن

را به اطراف دستگاه گردش خون پمپاژ می‌کند. بیست تا چهل درصد این خون به مغز می‌رسد و همین‌طور که مغز اکسیژن را دریافت می‌کند، عملکرد آن به علت افزایش جریان خون بهبود می‌یابد.

این به‌راستی کارساز است!

پژوهش اخیر درباره‌ی تأثیرات ورزش بر کهنسالی نشان داده است که ورزش عملکرد ذهنی را به‌طورکلی تقویت می‌کند و به‌خصوص حافظه را بهبود می‌بخشد. تحقیق دیگری درباره‌ی تأثیر ورزش روی عملکرد تحصیلی نشان می‌دهد که بیش از هشتاد درصد دانشجویان با هوش حداقل هفته‌ای سه بار ورزش می‌کنند و میزان امتیازات پایین مربوط به دانشجویانی است که کمتر از نصف مقدار ورزش دانشجویان فوق‌الذکر را انجام می‌دهند.

کم‌کم شروع کنید

قبل از اینکه برنامه‌ای ورزشی را آغاز کنید، از پزشک خود بپرسید مناسب‌ترین شکل ورزش برای وضعیت جسمانی شما کدام است، بعد به آرامی‌شروع کنید. یک دفعه هجوم نبرید. به تدریج هفته‌ای سه بار و هر بار به مدت سی دقیقه ورزش کنید. ورزش‌های مختلف را امتحان کنید تا بفهمید از کدام‌یک از آن‌ها بیشتر لذت می‌برید — و بیشتر طاقت انجام آن را دارید. این به شما کمک می‌کند که یک رفیق ورزش نیز پیدا کنید تا با شما همراه شود و حتی از آن مهم‌تر، به شما انگیزه بدهد.

تغذیه‌ای بهتر، حافظه‌ای بهتر

عملکرد ذهنی و به‌خصوص حافظه، تحت‌تأثیر خوراک مصرفی ما قرار دارد. در نتیجه، اگر غذای مناسب انتخاب کنید، می‌توانید حافظه‌ی خود را تقویت کنید.

مبنای غذای خوب

پایه و اساس برنامه‌ی غذایی تقویت حافظه، مصرف غذاهایی است که متعادل و سالم باشد –کم‌چربی، کم‌نمک و کم‌شکر، از لحاظ فیبر غنی و همین‌طور باید حداقل حاوی پنج سهم میوه و سبزی تازه باشد. قاعده‌ی مفید این است که ببینیم غذای شما چقدر تازه و زنده به نظر می‌رسد.

آب‌رسانی به بدن هم مهم است، به این علت که مغز در حدود هشتاد درصد آب است و اگر در اثر کاهش آب بدن سطح آب در آن پایین بیاید، عملکردش دچار نقصان می‌شود.

توسعه‌ی رژیم غذایی بهتر

توصیه‌هایی جهت تضمین رژیم غذایی عالی برای حمایت از برنامه‌ی رشد و تقویت حافظه‌ی شما:

- مقدار و نوع مواد مصرفی خود، شامل مواد نوشیدنی و خوراکی را در طول هفته یادداشت کنید.
- در صورت لزوم با پزشک خود یا متخصص تغذیه درباره‌ی چگونگی تنظیم رژیم غذایی سالم‌تر مشورت کنید.
- غذاهایی سرشار از آب، مثل سالاد و انواع میوه مصرف کنید و حداقل روزانه هشت لیوان آب بنوشید – روزی یک‌ونیم تا دو لیتر.

- به‌طور منظم غذا بخورید و سطح انرژی خود را با غذاهایی که سطح سوخت آن‌ها پایین‌تر است، حفظ کنید- غذاهایی مثل نان سبوس‌دار، ماکارونی، برنج قهوه‌ای، غلات و حبوبات سبوس‌دار، حلیم جو.
- جذب نمک و شکر را کاهش دهید، که کاری بسیار مناسب و آسان است – فقط کافی است روی برچسب‌ها را بخوانید.

تقویت کننده‌ی حافظه

غذاهای خاصی نیز وجود دارد که حافظه را تقویت می‌کند، به ویژه آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌های ب و اسیدهای چرب امگا ۳.

آنتی اکسیدان‌ها	ویتامین‌های ب	اسیدهای چرب امگا ۳
جوانه‌ی یونجه	فرآورده‌های لبنی	شاه ماهی
انواع توت	گوشت قرمز بی‌چربی	ماهی خال‌مخالی
کلم بروکلی	گوشت ماکیان	ماهی سالمون
مرکبات	حبوبات	انواع ساردین
زغال‌اخته	مغزها و دانه‌ها	ماهی قزل‌آلا
انگور	سبوس گندم	ماهی تن (تازه‌ی آن غلظت بالاتری نسبت به کنسرو شده‌اش دارد)
کلم پیچ		
انبه و پاپایا،		
اسفناج		
گوجه فرنگی		

مکمل‌های تقویت کننده‌ی حافظه

در طب گیاهی چینی به‌طور سنتی از ژنگوی دو لپه در درمان‌های مختلف استفاده می‌کردند. مطالعات علمی نشان داده است که عصاره‌ها گردش خون را در مغز تحریک می‌کنند، که همین حافظه‌ی کوتاه‌مدت را تقویت می‌کند.

جنسه[1] به خنثی سازی تأثیرات منفی رادیکال‌های آزاد و مواد شیمیایی سمی و اضافه‌ای که در اثر استرس در مغز تولید شده است، کمک می‌کند.

فعال‌کننده‌های حافظه

همین‌طور که این کتاب را می‌خوانید، فقط با استفاده از قدرت ذهن خودتان می‌توانید حافظه‌ی بی‌نهایت قدرتمندی به‌وجود آورید و قدرت یادآوری را در خود تقویت کنید. به هرحال، در حالی که به تدریج قدرت‌های حافظه‌ی طبیعی خود را می‌سازید، زیاد نباید به بعضی روش‌های «مصنوعی» که به شما در حفظ طیف وسیعی از اطلاعات کمک می‌کند، تکیه کنید.

روش‌های مصنوعی ذخیره و بازیابی

تعدادی روش‌های عملی جهت ذخیره‌ی اطلاعات وجود دارد که می‌توانید هر زمان بخواهید آن اطلاعات را بازخوانی کنید. همچنین

---

1. Genseny، درختی است که ریشه‌ی آن برای درمان به کار می‌رود.

روش‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود کاری را در زمانی مناسب انجام دهید. در اینجا پیشنهادهایی ارائه شده است:

- به تلفن همراه خود برنامه بدهید و ساعتی را مشخص کنید تا به شما قرار ملاقات مهم یا کاری را که باید در زمان خاصی انجام دهید، یادآوری کند.
- از یخچال به عنوان تابلوی یادآوری استفاده کنید. فهرست کارهایی را که باید انجام دهید، با خط درشت روی تکه کاغذی بنویسید و آن را به در یخچال بچسبانید، جایی که همیشه بتوانید آن را ببینید.
- دفترچه یادداشت روزانه داشته باشید. با ثبت اتفاقات روزانه در دفترچه‌ی خاطرات، همه‌ی اتفاقات مهمی را که برای شما رخ می‌دهد و به‌خصوص احساس خودتان را درباره‌ی آن‌ها ثبت کنید. فراموش نکنید که این دفترچه‌ای خصوصی و محرمانه است. پس افکار و احساسات خود را صادقانه در آن ثبت کنید. خواندن این خاطرات در چند ماه یا چند سال بعد به شما کمک می‌کند گذشته‌ی خود را به یاد بیاورید و حیطه‌ی کاملی از خاطرات تداعی شده را تحریک کنید.
- از تقویم استفاده کنید. تاریخ‌های مهم را در تقویم خود علامت بزنید، مثل سالروز تولد، سالگردها و زمان خرید کارت‌ها و هدایا.
- اگر هر روز از رایانه‌ی خود استفاده می‌کنید، روی صفحه‌ی نمایشگر آن پیام‌های تذکر دهنده‌ای را برنامه‌ریزی کنید. کارهایی را که باید انجام دهید روی تکه‌های کاغذ بنویسید و آن‌ها را روی

صفحه‌ی نمایشگر بچسبانید تا در مدتی که پشت رایانه منتظر هستید. آن‌ها را ببینید، یا از نرم‌افزار یادآوری‌کننده‌ی رایانه استفاده کنید.

- اگر فرزندانی دارید، از آن‌ها بخواهید به شما یادآوری کنند که کاری را انجام دهید و هرگاه به موقع به شما متذکر شدند، برای آن‌ها به‌عنوان جایزه بستنی بخرید، یا اجازه دهید فعالیت فوق برنامه‌ای را که دوست دارند، انجام دهند.

ممکن است تصور کنید که استفاده از این روش‌ها نوعی کلک زدن است زیرا شما به حافظه‌ی طبیعی خود متکی نمی‌شوید. اما توانایی شما برای یادآوری مسایل تا حد زیادی افزایش می‌یابد، به‌خصوص زمانی که آن اطلاعات را از دنیای تفکر درونی به دنیای واقعی می‌آورید. وقتی موضوعی را می‌نویسید یا آن را در وسیله‌ای الکترونیکی تایپ می‌کنید، آن را می‌بینید، احساس می‌کنید و چه بسا بشنوید (اگر آن را با صدای بلند ادا کنید). همه‌ی این‌ها موجب می‌شود که این اطلاعات بیشتر در حافظه‌ی شما ضبط شود.

سعی کنید از بعضی از پیشنهادهایی که برای کمک به یادآوری به شما آموختم، استفاده کنید. یا ببینید آیا می‌توانید ابزارها یا روش‌های دیگری را در نظر بیاورید که به حافظه و به یاد آوردن شما کمک کند یا نه.

«کم رنگ‌ترین جوهر بهتر از عالی‌ترین حافظه است.»

آن را کجا گذاشته‌ام؟

بسیاری از مردم، به‌خصوص همین‌طور که سنشان بالا می‌رود، خیال می‌کنند چون کلیدهایشان را جا می‌گذارند، کیفشان را گم می‌کنند یا حتی فراموش می‌کنند اتومبیلشان را کجا پارک کرده‌اند، حافظه‌شان رو به زوال است! خیال می‌کنند علت این فراموشکاری‌ها ضعف حافظه است، اما در حقیقت این‌طور نیست. استفاده از روشی ساده، تضمین می‌کند که شما دیگر هرگز فراموش نکنید اتومبیلتان را کجا گذاشته‌اید و هرگز دوباره کلیدها و کیف پولتان را گم نکنید.

ذهن هشیار و نیمه‌هشیار شما

در اساسی‌ترین دوره‌ها ما به دو روش مختلف فکر می‌کنیم – آگاهانه و نیمه آگاهانه.

ذهن هشیار شما در لحظه‌ای که به مطالعه‌ی کلمات این صفحه مشغول هستید، متمرکز است. این بخش از ذهن شما جایی است که تفکر آگاهانه‌ی خود را با مشغولیت به این دنیا و آنچه در اطرافتان می‌گذرد، انجام می‌دهید.

ذهن نیمه‌هشیار با هر چیز دیگری که توجه آگاهانه‌ی شما به آن معطوف نیست سروکار دارد، و بسیار گسترده‌تر است. به‌عنوان مثال، ذهن نیمه هشیار شما هم‌اکنون به پردازش حس‌هایی جسمانی که پای چپ شما لمس می‌کند می‌پردازد، همین‌طور حس‌هایی که تا وقتی به آن‌ها توجه نکردید از آن‌ها آگاه نبودید.

ذهن نیمه‌هشیار آن‌قدر قوی است که می‌تواند به شما اجازه دهد روی «خلبان خودکار» عمل کنید. بنابراین شما حتی مجبور نیستید درباره‌ی آنچه انجام می‌دهید فکر کنید، به‌خصوص اگر کاری باشد که اغلب انجام می‌دهید، مثل برداشتن عینک از چشم یا پایین گذاشتن کلید منزل یا اتومبیلتان.

چرا فراموش کردید که کلیدهایتان را کجا گذاشتید

علت اینکه یادتان نمی‌آید وسایلتان را کجا گذاشته‌اید (که بعد حافظه‌ی خود را برای آن مقصر می‌دانید) ساده است. زمانی که داشتید آن‌ها را در جایی می‌گذاشتید، به‌طور آگاهانه فکر نمی‌کردید، چون بر اساس خلبان خودکار (حالت غیر ارادی) عمل می‌کردید. روی کاری که انجام می‌دادید متمرکز نبودید – در واقع، «شما» آنجا نبودید. به همین دلیل است که نمی‌توانید آگاهانه به یاد آورید که کلیدهایتان را کجا گذاشتید. ذهن نیمه‌هشیار شما می‌داند آن‌ها کجا هستند. به‌هرحال تا زمانی که ما از طریق ذهن هشیار خود سرگرم امور دنیا هستیم، کلیدها هم گم می‌شوند.

این مورد با بالا رفتن سن شما به گونه‌ای گریزناپذیر تکرار می‌شود، نه به علت بدتر شدن حافظه‌تان، بلکه چون بر تعداد خاطرات و تداعی‌های شما افزوده می‌شود. در نتیجه، ذهن هشیار شما بیشتر تقسیم می‌شود، و تمرکز بر انجام کاری را که می‌کنید مشکل‌تر می‌سازد، به‌خصوص در مورد فعالیت‌های دنیوی و روزمره.

راه‌حل آن آسان است

به منظور توانایی به یاد آوردن اینکه چیزهایی مثل کیف، کلید یا حتی اتومبیل خود را کجا می‌گذارید، لازم است جای آن را به ضمیر خودآگاه خود بیاورید. ساده‌ترین راه انجام این کار این است که با صدای بلند بگوییم چه چیزی را کجا می‌گذاریم. به‌عنوان مثال «من دارم کلیدهایم را روی میکروویو می‌گذارم» یا «من دارم ماشینم را در طبقه‌ی هفتم ورودی الف پارک می‌کنم.» می‌توانید این را قبل از پیاده شدن از اتومبیل بگویید تا دیگر رانندگان اتومبیل از شنیدن صدایتان به شما نخندند!

تمرین کنید که با صدای بلند برای خودتان توضیح دهید اشیا را کجا می‌گذارید، خواه در منزل یا زمانی که بیرون هستید – تا برای شما به صورت عادت در آید.

آن مرا به یاد...می‌اندازد

اگر تاکنون قصد داشتید که موضوعی مهم را به دوست یا هم‌کلاس خود یادآوری کنید، یا شاید می‌خواستید کاری مهم در اداره انجام دهید، و فراموش کردید، به‌راستی مأیوس کننده است. آنچه نیاز دارید روشی ساده و غیرقابل اشتباه است که به شما یادآوری کند به‌طور دقیق باید چه کاری را و چه موقع انجام دهید.

چرا انجام بعضی کارها را فراموش می‌کنیم

سه دلیل عمده وجود دارد که چرا گاهی انجام کاری را در زمان مناسب فراموش می‌کنیم:

- وقتی به ذهنمان خطور می‌کند که باید کار دیگری انجام دهیم، این فکر فوری از ذهن هشیار ما می‌گذرد و ما آن‌قدر آگاهانه به آن توجه نمی‌کنیم که دوباره در زمان یا مکان درست در ذهن ما ظاهر شود.
- چنین خطایی زمانی در حافظه رخ می‌دهد که ما کاری را از روی عادت یا به‌طور منظم انجام می‌دهیم (مثل وقت گذرانی با هم‌کلاس یا دوستان یا رفتن به اداره). ما به شکل خودکار در آمده‌ایم و فکر جدید فرصتی پیدا نمی‌کند تا خود را در ذهن ما جا کند.
- ساختاری که به‌وجود آورده‌ایم آن‌قدر قوی نیست که به ما متذکر شود آن کار را در زمان درست انجام دهیم.

اگر راه‌حل مشکل به شکل تابلوی تبلیغاتی بزرگی با نورهای رقصان و صدای موسیقی بلند که به‌طور جادویی در لحظه‌ی درست ظاهر می‌شد و نوشته‌ای با حروف بزرگ هم روی آن بود، چه می‌شد؟

با اینکه ممکن است نتوانیم یک تابلوی تبلیغاتی واقعی برای انجام این کار بسازیم، می‌توانیم معادل آن را در ذهن خود به‌وجود آوریم. اگرچه، اولین کار مهم این است که بفهمیم محرک‌ها و تکیه‌گاه‌های ما کدام‌ها هستند.

محرک‌ها، تکیه‌گاه‌ها و سگ‌هایی که بذاق دهانشان ترشح می‌شود

در آزمایش مشهوری که در آغاز قرن بیستم دانشمند روسی ایوان پاولف به آن همت گماشت، سگ‌ها شرطی می‌شدند تا صدای زنگ

برای‌شان تداعی‌کننده‌ی دریافت غذا باشد. وقتی سگ‌ها می‌خواستند غذا دریافت کنند، بذاق دهانشان ترشح می‌شد تا به آن‌ها غذا داده شود. آنچه پاولف کشف کرد این بود که توانست کاری کند تا دهان‌سگ‌ها بدون غذا هم بذاق ترشح کند، آن هم فقط با به صدا در آوردن زنگ. آنچه در ذهن سگ‌ها به‌طور محکم و استوار به صورت تکیه‌گاه در آمده بود، ارتباط بین غذا و زنگ بود (که با حالت شرطی شدن به دست می‌آمد). وقتی زنگ به صدا در می‌آمد، واکنش ترشح بذاق را حتی در زمانی که غذایی در کار نبود، تحریک می‌کرد.

محرک‌ها و تکیه‌گاه‌ها در انسان‌ها نیز نتیجه می‌دهند، زیرا ما طی سال‌ها شرطی شده‌ایم تا به طرق خاصی به محرک‌های ویژه‌ای واکنش نشان دهیم. به عنوان مثال، اگر در حال رانندگی ببینید که چراغ قرمز است، به طور خودکار ترمز می‌کنید. اگر به فردی تازه وارد در جلسه‌ای اجتماعی یا تجاری معرفی شوید و او دستش را جلو بیاورد، شما نیز ناخودآگاه و بدون اینکه حتی لحظه‌ای فکر کنید، با وی دست می‌دهید.

محرک	رفتار تکیه‌گاه
چراغ قرمز	توقف اتومبیل
جلو آوردن دست	دست دادن

به کارگیری این دانش

خوب، چگونه می‌توانید این دانش را به کار گیرید تا تضمین کند هرگز فراموش نمی‌کنید. تا کاری را در زمان یا مکان خاصی انجام دهید؟

خیلی ساده است – فقط یادآوری‌کننده‌ی دیداری خلق کنید، چیزی که در حافظه‌ی شما جایگیر شود و به‌طور خودکار با دیدن حادثه یا مکانی خاص تحریک شود.

یادآورهایی خودکار و قدرتمند خلق کنید

بیایید تصور کنیم که می‌خواهید به سفری بروید و خیال دارید دفعه‌ی بعد که دوستتان جان را دیدید، از او بخواهید شما را دو هفته‌ی دیگر به فرودگاه ببرد. برای انجام این کار، تنها کاری که باید انجام دهید این است که از فرایند یادآوری استفاده کنید:

- آنچه را باید انجام دهید در ذهن خود مرور کنید و خود را در حال انجام عمل در زمانی که مجبور به انجام آن هستید، تصور کنید. تجسم عمل به این روش شما را در وضعیتی قرار می‌دهد که منتظر موفقیت شوید. بنابراین، در این مثال، خود را در حالی تصور کنید که دوباره جان را دیده‌اید و از او می‌خواهید شما را به فرودگاه ببرد.
- تصویر اتفاق تحریک‌کننده‌ی خود را پررنگ‌تر کنید (دیدن جان) و آن را با کاری که باید انجام دهید، مرتبط سازید. ممکن است دوست خود را در حالی‌که روی هواپیمایی نشسته است، مجسم کنید، طوری که گویی هواپیما یک گوساله‌ی مصنوعی مکانیکی است. هر چه این تصور غیرعادی‌تر و عجیب‌تر باشد، بهتر است. این واکنش مرجعی و تکیه‌گاهی شماست.

- با استفاده از همه‌ی حواس خود و اصول تصویرسازی ذهنی مؤثر که در فصل اول کتاب آموختید، قدرت یادآوری این تصویر را به حداکثر برسانید.
- بین واکنش تکیه‌گاهی و محرک خود ارتباط محکمی برقرار کنید. می‌توانید این کار را با تکرار تداعی در ذهن خود انجام دهید، به طوری که هر بار به یاد جان می‌افتید، تصویر او در حالی‌که سوار هواپیما است، به ذهن شما وارد شود.
- موضوع دیگری را به ذهن بیاورید و دوباره درباره‌ی جان فکر کنید و ببینید آیا این محرک کارساز هست یا نه. اگر اولین موردی که به ذهنتان رسید جان و هواپیما بود، محرک مؤثر بوده است. اگر نتیجه نداد، آن‌قدر تمرین کنید تا نتیجه بدهد، یا محرکی قدرتمندتر و قوی‌تر پیدا کنید.
- قدرت این فرایند را با اطمینان دادن به خودتان که نتیجه خواهد داد و اینکه شما آن را با اعتماد به ذهن نیمه هشیار خواهید سپرد و اینکه وقتی با محرک (جان) مواجه شدید آن را به شما یادآوری خواهد کرد، بیشتر کنید.

وقتی بار دیگر جان را ببینید، به‌طور خودکار تصویر او که بر روی هواپیما نشسته است به ذهنتان می‌آید و همین باعث می‌شود به یاد بیاورید که باید از او بخواهید شما را به فرودگاه ببرد. شما تابلوی تبلیغاتی ذهنی خود را خلق کرده‌اید!

این را امتحان کنید

- جهت فهم بیشتر این فرایند، کسی را در نظر بگیرید که می‌دانید از این کتاب استفاده خواهد کرد و یادآوری کننده‌ای خلق کنید که به او بگویید چه چیزهایی یاد گرفته‌اید.
- فرایند یادآوری را با موردی که در محل کار یا در خانه باید انجام دهید، امتحان کنید.
- برای اینکه خود را متقاعد کنید محرک‌های جایگیر شده تا چه حد قدرتمند و بادوام هستند، به یاد دوران نوجوانی خود کمی موسیقی گوش بدهید و توجه کنید که چه خاطراتی را به یاد می‌آورید.

فصل سوم

روش‌های عالی

حالا می‌خواهید راهبردهایی آسان و پایه‌ای را برای از بر کردن و به خاطر سپردن انواع موارد، از نشانی و مسیرها گرفته تا طرز تلفظ کلمات، کشف کنید.

اگر تاکنون ظرف دو دقیقه نام کسی که تازه ملاقاتش کرده‌اید از یادتان رفته است، دلیل خوبی دارید که با مطالعه‌ی این فصل از کتاب علت آن را دریابید و ببینید چگونه باید با آن برخورد کنید. همین‌طور متوجه می‌شوید که چگونه شماره‌ی کارت شناسایی و کارت‌های اعتباری خود را به ذهن بسپارید و چگونه حفظشان کنید، تا هرگز آن را فراموش نکنید، درواقع همان جرقه‌های الهام‌بخش که به‌نظر می‌رسد در مناسب‌ترین لحظه به ذهن خطور می‌کند. شما متوجه خواهید شد که چگونه بدون تهیه‌ی فهرست، مواد غذایی مورد نیاز خود را بخرید و همه‌ی مایحتاج خود را تهیه کنید. همین‌طور روش‌های موفقی را برای به ذهن سپاری مسیرها و تلفظ کلمات سخت، خواهید آموخت.

به خاطرسپردن اسامی – قاعده‌ای اجتماعی

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات مربوط به حافظه که بسیاری از مردم با آن مواجه هستند، به خاطر سپردن اسامی است، که اغلب موجب می‌شود تصور کنند حافظه‌ی ضعیفی دارند. در بیشتر موارد حافظه‌ی آن‌ها خوب است و مشکل فقط نداشتن فرایند موفق برای قابل دسترس کردن اسامی است.

چرا به ذهن سپردن اسامی این‌قدر مشکل است؟

اگر از شما بخواهم موضوعی را به یاد آورید که تاکنون راجع به آن نشنیده‌اید، خیال می‌کنید که من دیوانه شده‌ام. چگونه می‌توانید موضوعی را از حافظه‌ی خود بازخوانی کنید که دراصل آنجا نیست؟ خوب، همین‌قدر که این مورد احمقانه به نظر می‌رسد، دلیل واقعی این است که چرا مردم در به خاطر سپردن اسامی مشکل دارند – آن‌ها در وهله‌ی اول هرگز این اسامی را در حافظه‌ی خود ثبت نکرده‌اند.

برای بسیاری از مردم، مواجه شدن با افراد جدید در محیط‌های تجاری و اجتماعی امری تنش‌زا است. با فشار حاصل از اینکه می‌خواهید تأثیر خوبی بگذارید، توان بالقوه برای طرد شدن، مشغولیت

ذهنی بابت آنچه می‌خواهید بگویید، مواجه شدن با چند نفر به‌طور پی‌درپی و سریع، و انبوهی از دیگر مواردی که در ذهن شما می‌چرخد، نام شخصی دیگر به‌سختی ممکن است از میان آن همه سر و صدای ذهنی درونی به حافظه‌ی شما برسد.

راز به خاطر سپردن اسامی

آنچه برای بهبود کلی توانایی یادآوری اسامی مردم نیاز دارید، شیوه‌ی کنترل معرفی است به‌طوری که به‌طور دقیق اسامی را بگیرید و فوری آن‌ها را از حفظ کنید. فرایند زیر را می‌توان در موقعیت‌های تجاری یا اجتماعی به‌کار برد.

حفظ کردن گام به گام اسامی

گام اول – حواس خود را جمع کنید

هنگامی‌که با افرادی جدید ملاقات می‌کنید، قرار است درباره‌ی کسی چیزی یاد بگیرید. بنابراین لازم است آماده‌ی دیدن چهره‌ی شخص و شنیدن نام او شوید.

گام دوم – با او دست بدهید

در حالی‌که با طرف مقابل دست می‌دهید، نام او را به زبان آورید و سلام کنید. وقتی ارتباط خود را به این نحو آغاز کنید، می‌توانید فرایند را تحت کنترل داشته باشید و بنابراین احتمال اینکه این نام را به ذهن بسپارید، بیشتر خواهد بود.

گام سوم – نام خود را آرام و واضح ادا کنید

این کار به فردی که ملاقاتش می‌کنید کمک می‌کند که نه تنها نام شما را ثبت کند، بلکه او نیز مثل شما عمل کند و نام خود را به همان روش بر زبان بیاورد، که در نتیجه شنیدن و درک کردن آن را برای شما آسان‌تر می‌کند.

گام چهارم – تمرکز کنید

هنگامی‌که شخصی نام خود را می‌گوید، با نگاه کردن به صورت او و گوش دادن به آنچه می‌گوید، توجه و تمرکز کنید.

گام پنجم – نام او را یک‌بار با صدای بلند تکرار کنید

وقتی فوری این کار را انجام دهید، به‌طور دقیق نام در ضمیر خودآگاه شما ثبت می‌شود و در آنجا بهتر می‌توانید آن را به خاطر بیاورید.

گام ششم – ببینید آیا درست متوجه آن شده‌اید؟

از آن شخص بپرسید آیا نام او را درست ادا می‌کنید یا نه، و حتی اگر لازم بود، تلفظ درست آن را نیز بررسی کنید تا برای شما واضح شود. به این ترتیب فرایندی اساسی را برای تکرار آغاز می‌کنید که به‌طور جدی آن نام را در حافظه‌ی شما تثبیت می‌کند.

گام هفتم – درباره‌ی نام او بپرسید

با انجام این عمل، به‌خصوص اگر نامی‌غیرمعمول است، به روند تکرار ادامه می‌دهید و همین به شما کمک می‌کند که آن را به خاطر

بسپارید. در عین حال علاقه‌ی خود را به آن فرد نشان می‌دهید. این کار ارتباطی احساسی‌تر به‌وجود خواهد آورد که به شما کمک می‌کند آن نام را به ذهن بسپارید.

گام هشتم – نام فرد را در ذهن خود نگه دارید

هر فرصتی که به‌دست آوردید، این نام را در ذهن خود مرور کنید. در اطراف اتاق به افرادی که ملاقاتشان کرده‌اید نگاه کنید و آهسته نام آن‌ها را با خود تکرار کنید تا مطمئن شوید که نامشان را در حافظه‌ی خود دارید.

گام نهم –اسم را به کار ببرید

در هر فرصت مناسبی نام فرد را به کار ببرید، به‌خصوص وقتی با او صحبت می‌کنید. «ژانت، نظر تو درباره‌ی این چیست؟»، «میکائیل، این نکته‌ی جالبی است.»، «ژان، می‌شود آن عینک را به من بدهی؟»

گام دهم – کارت ویزیت یکدیگر را بگیرید

اگر مناسب دیدید، در پایان ملاقات خداحافظی کنید و کارت ویزیت خود را به یکدیگر بدهید. این کار نه تنها آخرین تکرار نام به شمار می‌آید، بلکه وقتی کارت ویزیت دریافت می‌کنید، آن نام را به صورت مکتوب می‌بینید و این مسأله کمک می‌کند که آن را به یاد بیاورید.

بدون این فرایند، بیشتر معرفی‌ها و آشنایی‌های بین دو نفری که برای اولین بار یکدیگر را می‌بینند، یکسان است- در عرض یکی دو ثانیه

سریع با هم دست می‌دهند و نام آن‌ها به ندرت در ذهن ثبت.می‌شود. و اگر شما مجبورید بیش از سه یا چهار نفر را به این شکل ملاقات کنید، به ذهن سپردن نامشان بی‌نهایت مشکل خواهد بود.

به تمرین ادامه دهید

با تمرین، بخش مقدماتی این فرایند برای شخصی که ملاقاتش می‌کنید، پانزده الی بیست ثانیه به طول می‌انجامد و همین فرصت کافی در اختیار شما قرار می‌دهد تا نام او دستگیرتان شود. آن نام را چند بار تکرار کنید و ارتباط عمیق‌تری با این شخص برقرار کنید، که همین مسأله بی‌بروبرگرد به شما کمک می‌کند او و نامش را به خاطر بسپارید.

وقتی یک هفته از این اتفاق می‌گذرد، توجه کنید که نام چند نفر را از قبل می‌دانید. این به شما نشان می‌دهد که از قبل توانایی به ذهن سپردن اسامی را داشتید. همچنین در عرض هفته به تعداد افرادی که به شما معرفی می‌شوند توجه کنید و ببینید چقدر خوب می‌توانید اسامی آن‌ها را با پیروی از روش قبلی خود به یاد آورید.

قبل از اینکه از مراحل ده گانه‌ی فرایند معارفه استفاده کنید، آن را با دوستان یا اعضای خانواده تمرین کنید تا با آن اُخت شوید و بعد آن را بار دیگر که اولین بار است کسی را می‌بینید و با او آشنا می‌شوید، مورد استفاده قرار دهید. اگر می‌خواهید به‌راستی در به ذهن سپردن اسامی تبحر پیدا کنید، می‌توانید تعداد افرادی را که این فرایند را در مورد آن‌ها تمرین می‌کنید، افزایش دهید.

به خاطر سپردن موضوعات- جادوی تقویت کننده‌های حافظه

هنگامی‌که با حقیقتی عمومی و مشترک مواجه می‌شوید، امکان اینکه کسی از قبل روشی آسان را برای به خاطر سپردن آن خلق کرده باشد وجود دارد، که آن را در زبان انگلیسی به عنوان کمک حافظه می‌شناسند، یعنی کلماتی که از آن‌ها به‌عنوان تقویت کننده‌ی حافظه استفاده می‌کنند. بسیاری از تقویت‌کننده‌های حافظه نسل به نسل چرخیده‌اند.

روش حرف اول کلمات

روشی که بیشترین مورد استفاده را برای از بر کردن اطلاعات دارد، به‌خصوص هنگامی‌که اطلاعات متوالی وجود دارد، این است که حرف اول هر کلمه‌ای را که ملزم به دانستن آن هستید، بردارید. اگر در به ذهن سپردن رنگ‌های رنگین‌کمان مشکل دارید، از روش زیر برای به خاطر آوردن آن‌ها استفاده کنید که بر اساس حرف اول هر رنگ است.

بنفش – نیلی – آبی – سبز – زرد –نارنجی – قرمز

اگر حرف اول هر رنگ را برداریم، خواهیم داشت: ب ن ا س ز ن ق

عده‌ای با حفظ کردن حروف اول کلمات، این رنگ‌ها را به یاد می‌آورند، عده‌ای هم با آن‌ها جمله می‌سازند.

خواه کلمه‌ای با حرف اول کلمات را ترجیح دهید یا جمله، روش مطمئنی در اختیار دارید تا ترتیب رنگ‌ها را به خاطر بسپارید.

روش قدیمی دیگری برای تقویت حافظه که ریاضیدانی خلاق آن را ارائه کرد نیز روش ساده‌ای برای به ذهن سپردن رابطه‌ی ریاضی فراهم

می‌سازد: نسبت مثلثاتی سینوس، کوسینوس و تانژانت را در مثلث قائم‌الزاویه به نسبت طول وتر مثلث قائم‌الزاویه و طول اضلاع مجاور با آن و زاویه‌ی مقابل مورد نظر مشاهده کنید.

سینوس= مقابل/ وتر مثلث قائم‌الزاویه

کوسینوس= مجاور/ وتر مثلث قائم‌الزاویه

تانژانت= مقابل/ مجاور

برای به ذهن سپردن این محاسبه‌ی ریاضی، از کمو، کمه تمم استفاده کنید، یا جمله‌ای مثل:

سه مرد وحشی کشتند موشی وحشی را.

میلیون‌ها کودک نام سیارات منظومه‌ی شمسی را طبق نزدیک‌ترین تا دورترین آن‌ها به خورشید از حفظ کردند – عطارد، ناهید، زمین، مریخ، مشتری، زحل، اورانوس، نپتون، و سیاره‌ی آخر پلوتون – که بر اساس استفاده از حرف اول هر سیاره می‌توانیم جمله‌ای بسازیم.

روش دیگر تقویت کننده‌ی حافظه که از حروف اول استفاده می‌کند، ساختن نام مکانی معروف در دنیا با به هم چسباندن حروف اول است.

تقویت‌کننده‌های ترکیبی حافظه

گاهی روش‌هایی مختلف برای حفظ کردن و به خاطر سپردن یک موضوع وجود دارد. به‌عنوان مثال، در غارها سنگ‌هایی را می‌بینید که

از سقف رو به پایین آویزان است یا از سطح زمین به طرف بالا شکل گرفته است. این‌ها را استالا کتیت و استالا گمیت می‌نامیم. اما چگونه می‌توانیم به یاد آوریم که کدام، کدام است؟

استالا گمیت = گ حرف اول گراند ground است که در انگلیسی زمین معنا می‌دهد.

استالا کتیت: حرف اول سیلینگ ceiling است که در انگلیسی سقف معنا می‌دهد.

کسی که حافظه‌ای چندان قوی ندارد، نباید دروغ بگوید «چون آدم دروغگو کم حافظه می‌شود.»

قافیه‌ها و بازی با کلمات

شعر و آهنگ نیز می‌تواند به یادآوری مجدد موضوعات مفید کمک کند. یکی از قدیمی‌ترین مثال‌ها در به خاطر آوردن تاریخ سالی به کار می‌رود که کریستف کلمب امریکا را کشف کرد.

«کلمبوس دریای آبی را در نوردید
در هزار و چهارصد و نود و دو آنجا را دید»

استفاده از بازی با کلمات نیز مؤثر است. تغییر دادن زمان طلوع و غروب خورشید برای بسیاری از افرادی که نمی‌دانند ساعت خود را

عقب بکشند یا جلو، سردرگم کننده است. در اینجا نحوه‌ی به یاد آوردن آن ذکر شده است:

بهار جلو، پاییز عقب

تقویت کننده‌هایی خاص خودتان ابداع کنید

هنگامی‌که با حقایق جدید و اندکی مبهم مواجه می‌شوید، ممکن است مجبور شوید که تقویت‌کننده‌های خاص خودتان به‌وجود آورید. اگرچه روش استفاده از حرف اول کلمات فرّار است، نمی‌توان همه‌ی کلمات را به این شکل از حفظ کرد. پس راهبرد بعدی را امتحان می‌کنیم.

سؤالات درست مطرح کنید

طرح سؤالات درست، ابزاری قدرتمند است که شما را به سوی تفکر مثبت و روش مفید هدایت می‌کند. سؤالات صفحه‌ی بعد برای تحریک حافظه‌ی شما جهت خلق تقویت‌کننده‌های حافظه طراحی شده‌اند. هنگامی‌که مجبور به یادگیری موضوعات جدیدی هستید، سریع به این سؤالات مراجعه کنید- آن‌ها نظریات زیادی به دست می‌دهند که به شما در به خاطر آوردن این اطلاعات کمک می‌کنند.

سؤالات

برداشت‌های اولیه

آیا چیزی درباره‌ی این حقیقت جدید مشخص و بدیهی است؟
مرا به یاد چه چیزی می‌اندازد؟
آیا شبیه چیز دیگری هست که بیشتر با آن آشنا باشم؟
آیا این کلمات خصوصیات خاصی دارند؟
کلمات کلیدی برای خلاصه و کوتاه کردن نکات کلیدی و مهم کدام است؟

* * *

موضوع را بررسی کنید

آیا می‌توانم آن را به قطعات قابل کنترل تقسیم‌بندی کنم؟
آیا می‌توانم آن را به صورت افراطی یا عجیب و غریب در بیاورم؟
آیا می‌توانم در مورد آن مبالغه کنم؟
آیا می‌توانم آن را رنگارنگ و خنده‌دار سازم؟
آیا می‌توانم برای نشان دادن آن تصویری بکشم؟
آیا می‌توانم بعضی از کلمات را خلاصه کنم؟
آیا می‌توانم با حروف اول کلمات، کلمه‌ای بسازم؟
آیا می‌توانم آن را با چیزی هم قافیه کنم؟
آیا می‌توانم برای آن شعر بگویم یا شعر پنج خطی غیر مسجع و عامیانه‌ای بسازم؟

* * *

از روش مقایسه استفاده کنید

این موضوع با موضوعات دیگر مربوط به آن، چه تفاوتی دارد؟
این موضوع با موضوعات مربوط به آن، چه وجه تشابهاتی دارد؟

* * *

از روش‌های مختلف یادگیری خود استفاده کنید

چگونه می‌توانم کاری کنم که این موضوع به شکلی در آید که به ذهن سپردن آن آسان است؟
چگونه می‌توانم آن را آهنگین کنم؟
چگونه می‌توانم آن را عملی سازم؟

توانایی یادآوری خود را بررسی کنید

هنگامی‌که تقویت‌کننده‌های خود را برای به ذهن سپردن موضوعاتی ساختید، اصل حافظه‌ای خوب این است که بررسی کنید آیا با کنار گذاشتن آن اطلاعات برای مدتی کوتاه می‌توانید آنچه را آموختید به یاد آورید یا نه. ذهن خود را به مدت بیست دقیقه به کار دیگری مشغول سازید، سپس به اطلاعات برگردید و به خودتان ثابت کنید که آن را یاد گرفته‌اید و می‌دانید. اگر نقصی در یادآوری شما وجود دارد و یادآوری مجدد آن برای‌تان مشکل است، برای تقویت‌کننده‌های حافظه‌ی خود فکری کنید تا آن را قوی‌تر سازید، سپس دوباره توانایی یادآوری خود را آزمایش کنید.

خلاق فکر کنید

زیبایی تلاش شما برای طراحی تقویت‌کننده‌های حافظه‌ای در این است که فقط با فکر کردن در مورد و اطراف اطلاعاتی سعی می‌کنید به روشی خلاق آن را به ذهن بسپارید و مسایل را در حافظه‌ی خود جایگیر سازید، در نتیجه احتمال حفظ آن بیشتر می‌شود، حتی اگر به تقویت‌کننده‌های حافظه‌ی مشخصی دست نیابید.

حالا نوبت شما است

سعی کنید جمله‌ی تقویت‌کننده‌ی حافظه‌ی خود را برای موضوعات زیر بسازید -به ترتیب اندازه از بزرگ‌ترین سیاره تا کوچک‌ترین آن – مشتری، زحل، اورانوس، نپتون، زمین، ناهید، مریخ، عطارد.

«جوان‌تر که بودم می‌توانستم همه چیز را به یاد آورم، خواه اتفاق افتاده بود، خواه نه.»

مارک تواین (۱۸۳۵-۱۹۱۰)

به خاطر سپردن طرز تلفظ کلمات

تلفظ کلمات انگلیسی می‌تواند مشکل باشد، زیرا بسیاری از کلمات آن‌طور که خوانده می‌شوند، نوشته نمی‌شوند. اغلب یک صدا به شیوه‌های مختلف نوشته می‌شود. این هم برای مردم بومی و هم برای کسانی که زبان یاد می‌گیرند، گیج کننده است. اما شگردهایی وجود دارد که می‌تواند به شما در به یاد آوردن تلفظ درست کلماتی که به‌طور معمول غلط تلفظ می‌شوند، کمک کند.

از چشمان خود استفاده کنید

اگر کسی تلفظش ضعیف است، به این معنا نیست که به اندازه‌ی کسی که در تلفظ کلمات خوب است، باهوش نیست. احتمال دارد که او فقط در روند یادآوری ترتیب حروف ضعیف باشد. اکثر کسانی که تلفظ آن‌ها ضعیف است، کلمه را با خودشان تکرار می‌کنند و بعد آن را با بر زبان آوردن صداها در داخل کلمات، از لحاظ آواشناسی هجی می‌کنند.

کسانی که املای خوبی دارند، کار دیگری انجام می‌دهند. وقتی می‌خواهند کلمه را تلفظ کنند، آن را در چشم ذهن خود «می‌بینند» و بعد آنچه را دیده‌اند، «کپی» می‌کنند. چون بسیاری از کلمات تلفظ و نوشتار یکسانی ندارند، این فرایند موفق‌تر از هجی کردن آنچه می‌شنوید است.

چگونه تلفظ کلمات را به خاطر بسپاریم

راز دیگر به خاطر سپردن چگونگی املای کلماتی که به‌طور معمول برای شما مشکل‌ساز هستند این است که روی آن بخش از کلمه که با آن مشکل دارید، تمرکز کنید و عبارت یا تصویری را در نظر آورید که می‌توانید آن را به کلمه ربط دهید، تا روش املا و هجی درست آن تقویت شود. در اینجا نمونه‌هایی را ذکر کردیم:

Separate یا seperate?	در separate یک a rat وجود دارد
یا Necessary, Neccessary Neccesary?	Necessary یک "c" و دو "ss" دارد زیرا لازم است که پیراهن مرد یک یقه collar و دو آستین slave داشته باشد.
Stationery یا Stationary? .	پاکت نامه (envelop) یک نمونه از لوازم التحریر stationery است و با "e" شروع می‌شود.

و برای بچه‌های خردسالی که برای اولین بار کلمات جدید را یاد می‌گیرند:

Because (چون)	Big Elephants Can always Understand Small elepahants. (فیل‌های بزرگ همیشه می‌توانند با فیل‌های کوچک تفاهم داشته باشند.)
Wednesday چهارشنبه	We do not eat sweets day (ما روزهای شیرین را نمی‌خوریم.)

این‌ها فقط بعضی از نمونه‌های متداول‌تر و مشهورتری است که درباره‌ی چگونگی به ذهن سپردن هجی کلمات به کار می‌روند، اگرچه بهترین آن‌ها مواردی هستند که خودتان می‌سازید زیرا ثبت آن‌ها در

ذهن شما قطعی‌تر است. سعی کنید روش‌های خاص خودتان را پیدا کنید تا به شما در به خاطر سپردن و به یاد آوردن کلماتی که به طریقی دیگر نوشته می‌شوند، کمک کنند:

هنگامی‌که سعی می‌کنید کلمه‌ای را هجی کنید، آن را مجسم کنید و بعد کلمه را بنویسید. فقط به تکرار آن اکتفا نکنید.

همیشه شماره‌ی رمز کارت خود را به خاطر داشته باشید

شماره‌های مخصوص شناسایی، مانع از سوءاستفاده از کارت‌های اعتباری شما می‌شود اما اغلب به‌قدری آن‌ها را با اطمینان حفظ می‌کنید که حتی خودتان نمی‌توانید از آن‌ها استفاده کنید چون شماره‌ی رمز کارت خود را فراموش کرده‌اید! آنچه نیاز دارید راهی است تا این اعداد را طوری به خاطر بسپارید که استفاده از آن‌ها آسان باشد و هر بار نتیجه بدهد، و در عین حال امنیت همه‌ی کارت‌های شما را حفظ کند.

عدد خوب و مناسبی انتخاب کنید

زیبایی روش ساده‌ی اول در این است که مجازید هر شماره‌ای را که می‌خواهید برای شماره‌ی رمز خود انتخاب کنید. این یعنی ترکیب مشخصی مثل ۱۲۳۴، ۱۱۱۱ یا ۲۲۲۲ انتخاب نکنید. بهترین عدد، عددی است که برای شما شخصی و منحصر به فرد باشد اما زیاد هم مشخص و آشکار نباشد. به عنوان مثال، می‌توانید تاریخ تولد مادرتان، سال تولد بزرگ‌ترین فرزندتان، سالی را که تیم مورد علاقه‌تان برنده‌ی جام طلا شد یا هر عدد چهار رقمی‌دیگری را که برای شما معنای خاص دارد یا تداعی‌کننده‌ی موردی خاص باشد، انتخاب کنید.

در زیر دو مورد هست که می‌توانید هر زمان خواستید برای به ذهن سپردن شماره‌ی رمز خود از آن استفاده کنید. ببینید کدام مورد برای شما بهتر است.

- تصویری شاد به‌وجود آورید که عدد مهمی را که انتخاب کرده‌اید به شماره‌ی کارت شما ارتباط دهد. اگر سالروز تولد مادرتان را انتخاب کرده‌اید، پس مادر خود را در حال استفاده از آن کارت و در حالی‌که کلاه میهمانی به سر دارد و کیک تولدش را با شمع‌های فراوان روی آن حمل می‌کند، مجسم کنید. وقتی کارت را بیرون می‌کشید، مادر خود را در حال استفاده از آن در سالروز تولدش مجسم کنید و بعد شماره‌ی رمز را به خاطر بسپارید.
- در کنار کارت خود یادداشت رمزداری داشته باشید، مثل «با کارتم برای سالروز تولد مادرم هدیه بخرم.» وقتی کارت را بیرون بیاورید، همین که به این تکه کاغذ نگاه کنید، متوجه شماره‌ی رمز کارت می‌شوید – اما این کلید برای دیگران بی معنی خواهد بود.

البته می‌توانید از این روش برای هر عدد کوتاه دیگری استفاده کنید، مثل کارت اعتباری، شماره‌ی رمز درِ ورودی یا قفل‌های پیچیده‌ی رمزدار.

از شماره‌ی کارت اعتباری خود استفاده کنید

روش مطمئن دیگر برای به خاطر سپردن شماره‌ی رمز کارت شما این است عددی را انتخاب کنید که مبتنی بر خود شماره‌ی کارت باشد. به عنوان مثال، فرض کنید شماره‌ی کارت شما این باشد:

۴۹۲۹ -۴۲۶۳ -۷۸۱۲ -۳۶۱۱

انتخاب یکی از این چهار عدد چهار رقمی یا هر ترکیبی که بـه آسـانی حدس زده شود، عاقلانه نیست. اما می‌توانید از آن بـه عنـوان مبنـایی برای انتخاب عدد رمز خود استفاده کنید. برای نمونه، استفاده از اولین عدد هر گروه و اضافه کردن عدد یک به آن، که عدد ۵۵۸۴ مـی‌شـود. هر روشی که انتخاب کنید، می‌توانید عدد رمز منحصر به فردی داشته باشید که به سادگی با نگاه کردن به کارت خود آن را به یاد آورید.

ترکیب و مقایسه

اگر فقط یک کارت دارید و یک عدد رمز برای به خاطر سپردن، روشی را انتخاب کنید که بیشتر آن را دوست دارید و بهترین است. اگر بیش از یک کارت دارید، عدد رمزی را برای هر کدام انتخاب کنید و برای بـ یاد آوردن هر عدد از روش متفاوتی استفاده کنید.

به خاطر سپردن نشانی‌ها و مسیرها

هیچ کس دوست ندارد ناامیدانه در جایی گم شود، اما پرسیدن نـشانی و مسیر، روش خوبی است که مانع بروز این اتفاق می‌شود. اگرچه وقتی توقف می‌کنیم که راه را بپرسیم، بـسیاری از مـا در وسـط ناکجـا آبـاد می‌مانیم زیرا حتی نشانی‌هایی را که به ما داده‌اند نیز فراموش کرده‌ایم. به یاد آوردن نشانی‌ها با اسـتفاده از روشـی سـاده و انـدکی توجـه بـه چگونگی تفکر ما، آسان است.

فکر کردن و برقراری ارتباط به روش‌های مختلف

از بین حواس پنجگانه‌ی ما، آنچه می‌بینیم (دیداری)، می‌شنویم (شنیداری) و آنچه حس می‌کنیم یا انجام می‌دهیم (جنبشی)، دارای بیشترین تأثیر بر نحوه‌ی برقراری ارتباط و یادگیری ما است. شما و هر کس دیگری که با او آشنا می‌شوید، از این حس استفاده می‌کنید. اما از هر سه حس به طور مساوی استفاده نمی‌کنید، زیرا افراد سلیقه‌های مختلفی دارند. روش یادگیری یا روش ترجیحی نشان دهنده‌ی مؤثرترین چارچوبی است که در آن چیزی را یاد می‌گیرید.

هنگامی‌که نوبت دریافت نشانی و مسیرها می‌شود، فردی که یادگیری او دیداری است ترجیح می‌دهد که به نقشه نگاه کند یا نشانی را به صورت کتبی یاد بگیرد.

کسانی که توانایی یادگیری شنیداری دارند، ترجیح می‌دهند شادمانانه به حرف‌های کسی که مسیر را توضیح می‌دهد گوش دهند، در حالی‌که افرادی که جنبشی هستند، دوست دارند به مسیر هدایت شوند و راه به آن‌ها نشان داده شود.

مشکل زمانی حادث می‌شود که شخصی بخواهد به روش یادگیری خاص خودش به فردی که شیوه‌ی یادگیری‌اش با شخص آموزش دهنده متفاوت است، کمک کند. به عنوان مثال، هنگامی‌که شخصی ترجیح می‌دهد نقشه یا نشانی کتبی را ببیند، مجبور می‌شود دستورها را به صورت شفاهی بشنود. در حالی‌که آنچه را گفته می‌شود، می‌فهمد، زیاد آن را درک نمی‌کند و چیزی در ذهنش باقی نمی‌ماند در نتیجه به ذهن سپردن مسیرها برای او مشکل‌تر می‌شود.

درباره‌ی بهترین شیوه‌ی یادگیری خود فکر کنید. وقتی آن را تشخیص دادید، دنبال کردن و یافتن مسیرها برای شما آسان‌تر خواهد شد، به ویژه اگر طبق چارچوب مورد علاقه‌تان شما را راهنمایی کنند.

به هرحال، هنگامی‌که توقف می‌کنیم تا در جایی غریب نشانی و مسیر را بپرسیم، همیشه امکان اینکه نشانی را به شیوه‌ی دلخواه خود دریافت کنیم، وجود ندارد. بنابراین آنچه نیاز داریم فرایندی مؤثر است که باید آن را به‌طور شفاهی به ذهن بسپاریم.

مشکلی که هنگام درخواست کمک با آن مواجه می‌شویم

عواملی وجود دارد که وقتی در حال دریافت نشانی‌های شفاهی از کسی هستیم، بر علیه ما کار می‌کنند:

- اطلاعات نا آشنا و عجیب و غریب زیادی با سرعت بالا به ما ارائه می‌شود که فهمیدن و به ذهن سپردن آن‌ها مشکل است.
- به‌طور معمول آقایان می‌خواهند درباره‌ی مسیر، اطلاعات کاملی به‌دست آورند. به عنوان مثال، چهارراه‌ها، جاده‌های فرعی و چراغ قرمزها، تا بدانند هنگام رسیدن به آن‌ها چه کاری انجام دهند. از طرف دیگر، خانم‌ها به‌طور کلی احساس می‌کنند که توصیف هر تابلوی مهم یا ویژگی قابل توجه در طول مسیر مهم است، مثل کلیسا، سینما یا مدرسه. مردان اغلب از نشانی دادن خانم‌ها خسته و گیج می‌شوند، همین‌طور برعکس.

- پرسیدن مسیرها می‌تواند تجربه‌ای پر تنش باشد، به‌خصوص اگر گم شده باشید و با کمک خواستن از غریبه‌ها راحت نباشید و حافظه‌ی شما در زمانی که تحت فشار روانی قرار دارید نیز خوب عمل نکند.

روش ضبط شخصی شما در مورد مسیرها

گرفتن نشانی برای رفتن به جایی اغلب شامل کل جهات (راست، چپ، مستقیم) و قسمت‌های راه و تابلوهای موجود در مسیر می‌شود. برای رفتن به سفر، نشانی مسیر را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کردن، شگردی است که برای هر مسیر به‌طور جدا در حافظه علامت‌گذاری می‌شود. و چون نشانی‌ها و مسیرها در جهات مختلف هستند، بهترین کار این است که از بدن خود به‌عنوان مکانی ثابت استفاده کنید تا مسیرها را با توجه به جایگاه و موقعیت بدنی‌تان نسبت به آن مسیرها تشخیص دهید.

ساده‌ترین مسیرها به ندرت از هفت مرحله بیشتر می‌شوند، بنابراین ممکن است از گوش، شانه، آرنج، کمر، دست، باسن و ران خود به‌عنوان راهنمای مکان‌های مناسب استفاده کنید. اگر لازم داشتید می‌توانید این مکان‌ها را تا پاها و آن طرف بدن خودتان ادامه دهید (در صورت پیچیده بودن مسیرها). نحوه‌ی استفاده‌ی دقیق از این تعیین مسیر و حدود را در ادامه توضیح می‌دهیم.

سپس تصاویری به یاد ماندنی برای سمت راست و چپ بدن خود خلق کنید، شاید چکاوکی زیبا و خوش‌آواز برای سمت چپ و روباهی خاکستری رنگ برای سمت راست. مجسم کردن این تصاویر را تمرین

کنید به‌طوری که تداعی چکاوک با سمت چپ و روباه با سمت راست (یا هر چیز دیگری که انتخاب کرده‌اید)، فوری انجام پذیرد.

پرسیدن مرحله به مرحله‌ی مسیرها و نشانی‌ها

فرایند زیر به شما کمک می‌کند تا طوری مسیرها را به خاطر بسپارید که گم نشوید.

- وقتی می‌ایستید و از کسی مسیر را می‌پرسید، همیشه ساده‌ترین راه را درخواست کنید. با انجام این کار، شخصی را که از او سؤال کرده‌اید راهنمایی می‌کنید تا به شما مسیری مشخص و مستقیم را نشان دهد که بهتر بتوانید به مقصد برسید.
- از آن شخص بخواهید که مسیر را توصیف کند، فقط به علایم و نشانه‌ها توجه کنید و تصاویر عجیبی از آن‌ها را به ترتیب روی قسمت‌هایی از روش دسته‌بندی بدن خود قرار دهید.
- آن علایم و نشانه‌ها را برای آن شخص تکرار کنید، اما این بار از او بپرسید که در هر کدام از آن‌ها چه باید بکنید. بنابراین، اگر باید به سمت چپ بپیچید، چکاوکی را در تصویر نشانه‌ی مسیر خود مجسم کنید، و الی آخر.
- کل مسیر را تکرار کنید تا اطمینان یابید که آن را درست متوجه شده‌اید. اما این بار بپرسید چه تصاویر قابل توجهی را در طول مسیر خواهید دید. در هر مرحله از سفر، آن تصاویر را به تصاویری که پیش از این مجسم کرده‌اید، اضافه کنید.

با انجام این کار سه بار این مسیرها را طی خواهید کرد، و هر بار جزییات بیشتری به دست می‌آورید و بررسی می‌کنید که آیا آن را درست متوجه شده‌اید یا نه. مزیت دیگر این روش این است که به شما فرصت لازم را برای درست به خاطر سپردن رهنمودها می‌دهد.

مسیرها را یادآوری و مرور کنید

جهت یادآوری این سفر، درباره‌ی تصاویری که به ترتیب روی هر قسمت از بدن خود قرار داده‌اید، فکر کنید. بنابراین، به عنوان مثال، می‌دانید که چه موقع به چهار راه می‌رسید و باید به سمت راست بپیچید و اینکه در طول مسیر، رستوران غذاهای آماده و فوری را خواهید دید.

توصیف این فرایند بسیار سخت‌تر از اجرای آن است. امتحان کنید تا ببینید. تفریح خوبی است و با وجود این همه کمک حافظه، با تمرین به صورت عادت در خواهد آمد.

به خاطر سپردن پیغام‌ها و فهرست‌های ساده

با نوشتن فهرستی از پیغام‌ها روی یک ورق کاغذ، اجازه نمی‌دهید که حافظه‌ی شما در وضعیت خوبی باقی بماند و اگر شما فهرست را گم کنید، چه بسا کارهای مهمی را که می‌خواستید انجام دهید، فراموش کنید. آنچه لازم دارید، روش آسان و تفریحی به خاطر سپردن این فهرست است – به‌عنوان جایزه، این کار به شما کمک می‌کند تا حافظه‌ی خود را در وضعیتی عالی حفظ کنید.

قدرت جادویی داستان‌ها

مدت‌ها قبل از اینکه رایانه و دستگاه ضبط صوت اختراع شود، و حتی قبل از اختراع قلم و کاغذ، از داستان‌ها وقصه‌ها برای انتقال مردم‌شناسی و تاریخ جوامع و فرهنگ‌ها به نسل‌ها استفاده می‌کردند، که اغلب اگر هزاران سال نسل به نسل نمی‌چرخیدند، حداقل هر صد سال یک بار به نسل‌های دیگر منتقل می‌شدند.

داستان به عنوان ابزاری برای به ذهن‌سپردن، بی نهایت قدرتمند است زیرا اطلاعات را به نحوی زنده ارائه می‌دهد که یادآوری آن آسان است. هر قصه‌ای خوب، سرگرم کننده، جالب، لذت بخش و دارای جریان و تسلسلی است که موضوعاتی برجسته و مهم دارد و واکنش احساسی قوی و قدرتمندی را بیدار می‌کند که موجب می‌شود کل آن به خاطر سپرده شود.

چگونه داستان خوب بسازیم

راز خلق داستان در اینجا ارائه شده است و به شما کمک می‌کند تا پیام‌ها را به یاد آورید:

- نسبت به موضوعی که می‌خواهید به ذهن خود بسپارید، دقیق و شفاف باشید.
- از روش‌های تخیلی که در فصل اول ارائه شد، استفاده کنید تا تصاویر ذهنی برجسته‌ای برای هر مورد موجود در فهرست خود خلق کنید.
- در هر داستان سرگرم‌کننده، جالب و حتی عجیب، رابطه‌های قوی و محکمی بین هر تصویر به‌وجود آورید تا اطمینان حاصل کنید که

در مورد موضوع مبالغه کرده‌اید و به آن رنگ و لعاب داده و از همه‌ی حس‌های خود استفاده کرده‌اید.

- داستان را دو بار در ذهن خود مرور کنید تا مطمئن شوید که روال آن را یاد گرفته‌اید و می‌توانید همه‌ی اقلام موجود در فهرست را به یاد آورید.

تصور کنید که باید انجام کارهای زیر را به خاطر بسپارید:

- به گربه‌ی همسایه غذا بدهید.
- روزنامه بخرید.
- روغن اتومبیل را عوض کنید.
- کتاب‌های امانتی را به کتابخانه بدهید.
- از دندان‌پزشک وقت ملاقات بگیرید.

اولین کاری که انجام می‌دهید خلق تصویری آغاز کننده است که همیشه برای فهرست و پیغام‌ها و انجام فرمان‌ها از آن استفاده می‌کنید. به عنوان مثال، تصویر دفترچه یادداشت و قلم را داشته باشید (که در هر صورت اگر نخواهید مسایل را از بر کنید، برای نوشتن فهرست خود به آن نیاز خواهید داشت.)

داستان گربه

طبق روش‌هایی که در بالا توصیف شد، نمونه‌ای از داستان می‌تواند به شکل زیر باشد:

تصور کنید که **دفترچه‌ی** بزرگی با جلد قرمز براق به‌طور جادویی در هوا شناور است. بالای آن قلم سلطنتی بزرگ آبی رنگی که در حال

نوشتن است، قرار دارد. ناگهان صفحات دفترچه یادداشت شروع به تکان خوردن می‌کند، گویی که بادی شدید وزیدن گرفته باشد. وقتی این اتفاق می‌افتد، شما صدای جیغ بلند «میو میووو» را می‌شنوید. **گربه‌ی همسایه را** می‌بینید که در لابه‌لای برگه‌ها پرواز می‌کند و با سر روی ظرف غذای زرد رنگ می‌افتد. گربه در حالی‌که سرش زیر ظرف غذا پنهان است، با اوقات تلخی بالا را نگاه می‌کند. چشمکی به شما می‌زند و بعد از زیر پنجه‌اش یک نسخه از **روزنامه‌ی** امروز را بیرون می‌آورد. راست می‌نشیند و مثل انسان پاهایش را روی هم می‌اندازد. عینکی بزرگ به چشمش می‌زند و شروع به خواندن روزنامه می‌کند. به محض اینکه مطالعه‌اش تمام می‌شود، روزنامه را برمی‌دارد و آن را به داخل لوله‌ی **اگزوز** اتومبیل شما فرو می‌کند. شما سوار اتومبیل خود می‌شوید و آن را روشن می‌کنید، اما ناگهان اتومبیلتان با صدای مهیبی از قسمت عقب آتش می‌گیرد و روزنامه‌ی مچاله را با شدت به هوا پرتاب می‌کند، که روزنامه از پنجره به داخل **کتابخانه** می‌رود، به قفسه‌ی بزرگ کتاب می‌چسبد و چند کتاب را روی زمین پخش می‌کند. مردم سعی می‌کنند از کتابخانه فرار کنند تا از ریزش توده‌ی کتاب‌ها در امان باشند، اما ابتدا باید دندان‌های خود را به **دندان‌پزشک** بسیار قدبلندی که روپوش ارغوانی رنگی پوشیده و چراغ قوه‌ای به سرش بسته است، نشان دهند.

دوباره این داستان را در ذهن خود مرور کنید، چند دقیقه آن را کنار بگذارید و بعد ببینید چه چیزی می‌توانید به یاد بیاورید. برای به خاطر سپردن پیغام‌ها و دستورها، دفترچه یادداشت و قلم را در نظر

بیاورید، که باید بقیه‌ی داستان را با آن بسازید. با در نظر آوردن قلم و دفترچه یادداشت می‌توانید آنچه را به‌طور دقیق می‌خواهید انجام دهید، جمع‌آوری کنید. وقتی یک‌بار از انجام آن احساس راحتی کردید، هرگاه بخواهید فهرست کوتاهی از کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید به خاطر بسپارید، از این روش استفاده می‌کنید.

روش را تمرین کنید

با انجام تمرینات زیر، «ماهیچه‌های حافظه‌ی» خود را تقویت کنید.

تمرین اول

چند دقیقه‌ای را صرف خلق داستانی بکنید که در آن فهرست اتفاقی موارد زیر را به هم ارتباط می‌دهید و به ذهن می‌سپارید:

- شیشه‌ی آب معدنی
- سگ کوچولو
- گردن‌بند الماس
- روان‌نویس
- دوچرخه

این کتاب را ده دقیقه کنار بگذارید، بعد فهرست کلمات را بنویسید. پاسخ‌های خود را با فهرست بالا مقایسه کنید.

تمرین دوم

حالا داستانی را برای به خاطر سپردن این فهرست پیغام‌ها بسازید:

- برای ارسال بسته‌ای برای دوستتان به اداره‌ی پست بروید.
- بهترین کت و شلوارتان را به خشک‌شویی بدهید.
- برای خرید شیر به فروشگاه بروید.

- در اولین بانک برای گرفتن مقداری پول نقد توقف کنید.
- کفش‌های خود را از غرفه‌ی تعمیر کفش بگیرید.

کتاب را بیست دقیقه کنار بگذارید. بعد به کمک داستان، حافظه‌ی خود را با نوشتن فهرست امتحان کنید و به پاسخ‌های خود بپردازید.

باید یادم باشد که ...

اغلب مواردی به‌طور ناگهانی الهام می‌شود، به‌خصوص در مواقعی که امکان یادداشت کردن وجود ندارد. به عنوان مثال، وقتی در حال رانندگی یا در حال حمام کردن هستیم. در آن لحظه، آنچه به ذهن ما می‌رسد به‌طور عجیبی آشکار و مشخص است، اما بعد که سعی می‌کنیم آن‌ها را به یاد آوریم، حافظه‌ی ما خالی خالی است. به کمک این روش ساده، همیشه افکار و عقاید درخشان خود را به یاد خواهید داشت.

اولین شیوه‌ی ضبط بایگانی حافظه‌ی شما

می‌خواهیم معادلی ذهنی را از تکه کاغذ و قلمی‌که همیشه با خود داریم، به‌وجود آوریم. بنابراین، هرگاه یکی از این افکار به ذهن شما می‌آید یا اگر ناگهان متوجه می‌شوید کاری وجود دارد که باید در وقتی دیگر انجام دهید، می‌توانید طوری آن را یادداشت کنید که به آسانی به یاد آورید.

در فصل اول درباره‌ی حافظه‌ی شما که مثل قفسه‌ی بایگانی ذهنی کار می‌کند، صحبت کردیم. حالا می‌خواهیم چندین بایگانی ذهنی برای به ذهن سپردن نکاتی که ناگهان به ذهنتان خطور می‌کند یا به

شما الهام می‌شود، به‌وجود آوریم. این اولین روش ضبط و بایگانی حافظه است که با استفاده از این کتاب تقویت حافظه، از آن استفاده می‌کنیم.

شیوه‌ی منظم عددی

ساده‌ترین راه سازماندهی روش بایگانی این است که برای پرونده‌ها شماره تعیین کنیم. اولین آن‌ها از ده پرونده تشکیل شده است. اما همان‌طور که در نظر آوردن تصاویر راحت‌تر از در نظر آوردن اعداد است، حالا باید آن پرونده‌های شماره‌دار را به صورت پرونده‌های تصویری درآوریم. این روش را روش منظم عددی می‌نامند، زیرا ما در تصاویر اشیایی را پیدا می‌کنیم که با صدای هر عدد هماهنگ و هم‌قافیه است. در اینجا تصاویری وجود دارد که بیشترین کاربرد را دارد. به هر حال اگر تصویری برای شما خوب کار نکرد، خیلی راحت آن را با تصویر مورد نظر خود عوض کنید.

۱	خورشید
۲	کفش
۳	درخت
۴	در
۵	کندو

۱	پونز
۲	آسمان
۳	دروازه
۴	نوشابه
۵	مرغ

تصاویری قدرتمند و قوی خلق کنید

راز عملکرد و نتیجه دادن این روش این است که تصاویر قوی و قدرتمندی را برای هر کدام از کلمات به‌وجود آورید و کار چاشنی

دادن به آن‌ها را با استفاده از پیشنهادهای موجود در فصل اول کتاب انجام دهید. به عنوان مثال، برای عدد دو از تصویر کفش استفاده می‌کنیم. اگر به یک جفت از کفش‌های خود نگاه کنید، به اندازه‌ی دیدن کفشی که پاشنه‌ی آن دو متر است و از جنس چرم قرمز براق روشن ساخته شده است، در ذهنتان تأثیر نمی‌گذارد. این تصویر باید آن‌قدر واقعی و به یاد ماندنی باشد که حتی بتوانید «بوی» چرم تازه‌ی آن را حس کنید.

چند دقیقه از وقت خود را صرف خلق تصاویری قدرتمند و به یاد ماندنی برای این تصاویرکنید. به‌راستی به شهر بروید و آن‌ها را تزیین و آرایش کنید. وقتی این کار را کردید، به مدت بیست دقیقه به سراغ کار دیگری بروید و بعد برگردید، اعداد را از یک تا ده روی تکه‌ای کاغذ بنویسید و ببینید چند تا از تصاویر روش منظم و قافیه‌دار عددی را می‌توانید به یاد بیاورید. هدف شما این است به محض اینکه به یاد هر عددی افتادید، کلمه‌ی قافیه‌دار به طور خودکار با تصویر مطابق آن به ذهن شما وارد شود.

نحوه‌ی استفاده از این روش

اولین روش ضبط بایگانی حافظه‌ی شما آماده است تا هر زمان که نتوانستید چیزی را یادداشت کنید، از آن استفاده کنید.

تصور کنید که زیر دوش هستید و ناگهان درباره‌ی مشکلی، فکری به ذهنتان می‌رسد. تصویری چاشنی‌دار و به‌یادماندنی از فکر خود را با

استفاده از قوه‌ی تخیلتان به‌وجود آورید و آن تصویر را به روش منظم عددی ربط دهید.

به‌عنوان مثال، اگر فکر شما امتحان کردن ابزاری متفاوت در کاری به‌ویژه مشکل است، مجسم کنید که آن ابزار به‌وسیله‌ی خورشید گرم می‌شود تا اینکه آن قدر داغ شود که نتوانید به آن دست بزنید.

وقتی آن فکر را به‌طور ذهنی با خلق تصویری ذهنی و ارتباط دادن آن به طبقه‌بندی موجود در حافظه‌ی خود در اختیار گرفتید، دیگر آن فکر را فراموش نمی‌کنید. برای یادآوری آن، تصاویر منظم عددی خود را در نظر آورید و ببینید چه چیزی به ذهن شما می‌رسد.

می‌توانید موارد دیگر را نیز به ذهن بسپارید!

فقط نباید از روش منظم عددی برای تسخیر افکار استفاده کنید. می‌توانید آن را برای هر فهرست یا اقلام متوالی به‌کار ببرید، حتی فهرست جابه‌جایی کلمات من که در جدول زیر وجود دارد: کتاب، میز، زرافه، تی‌شرت، آناناس، صفحه‌ی زیر موشواره، تلفن، کیف پول، دستگاه دی‌وی‌دی، مارچوبه.

هر چه بتوانید با استفاده از اصول مؤثر تجسم و تصویرسازی ذهنی و در نتیجه «دیدن» واقعی تصاویری که خلق می‌کنید لعاب و آرایش تصاویر را بیشتر کنید، بهتر است. ده دقیقه به کتاب نگاه کنید و ببینید چند تا لغت را می‌توانید با در نظر گرفتن تصویر منظم عددی خود برای هر عدد و دیدن تصاویری که به ذهنتان می‌آید، به یاد آورید.

۱	خورشید	کتاب	مجسم کنید کـه خوشـید بـا نـور آتـشین خـود صفحات کتابی سبز رنگ را ذوب می‌کند.
۲	کفش	میز	مجسم کنید که یک کفش زنانه‌ی بزرگ، محکـم در داخل میزی چوبی فرو رفته است.
۳	درخت	زرافه	صدها زرافـه را در حـال خـوردن بـرگ درختـان جنگلی بزرگ مجسم کنید.
۴	در	تی‌شرت	مجسم کنید کـه تـی‌شـرت بـه در آویـزان شـده (گویی که مردی نامرئی آن را پوشیده است).
۵	کندو	آناناس	ببینید که گروهی از زنبورهـا از کنـدویی خـارج می‌شوند و روی آناناسـی مـی‌نـشینند، کـه آن را دوست دارند، و شروع بـه لیـسیدن لـب‌هایـشان می‌کنند.
۶	پونز	صفحه‌ی زیر موشواره	انبوهی از پونزهای تیز را تصور کنید که هر کدام صفحه‌ی زیر موشـواره را در رنـگ‌هـای متفـاوت سوراخ کرده است.
۷	آسمان	تلفن	صدای زنگ تلفن بزرگی را بشنوید و به دقت نگاه کنید و ببینید که فرشته‌ای زیبا با لباسی سـفید در آسمان شناور می‌شود و گوشی را برمی‌دارد تا به تلفن جواب دهد.
۸	دروازه	کیـــف پول	به صدای جیرجیر دروازه‌ی پوسیده‌ی قـدیمی‌در هنگام باز شدن آن گوش دهیـد و ببینیـد وقتـی دروازه باز می‌شود، یک کیف پول چرمی بزرگ با کلی پول از آن بیرون می‌زند.
۹	نوشابه	دســـتگاه دی‌وی‌دی	مجسم کنید که نوشابه از لیوان شـما بـه داخـل صفحه‌ی باز دستگاه دی‌وی‌دی شما مـی‌چکـد و به‌شدت نگران می‌شوید.
۱۰	مرغ	مارچوبه	مرغ چاقی را ببینید که مارچوبه‌ی بزرگ سـبزی در زیر بالش قرار دارد و یکی هم به نوک گرفتـه است.

خرید طبق حروف الفبا

اگر برای خرید از خواروبارفروشی فهرستی بنویسید، نه تنها وقتی آن را گم کنید دچار مشکل می‌شوید، بلکه بدین معناست که شما اجازه می‌دهید «ماهیچه‌های حافظه‌ی شما» سست و ضعیف شود. با ایجاد روش ضبط و بایگانی حافظه‌ای مطمئن و فراموش نکردنی که فقط مخصوص خرید شما باشد، دیگر هرگز به کاغذ و قلم نیازمند نخواهید بود و هم چابکی ذهنی خود را افزایش می‌دهید و هم قدرت تمرکزتان را.

آیا برای تهیه‌ی فهرست خرید خود به روشی نیاز دارید؟

دو دقیقه به این فهرست نگاه کنید، کتاب را کنار بگذارید و ببینید چند تا از موارد آن را می‌توانید به یاد بیاورید.

خمیردندان	پنیر	گوجه فرنگی	استیک
موز	خمیر پیتزا	ماهی سالمون	نان همبرگر
ماهی تن	توت‌فرنگی	ماست	دستمال توالت
کلم	همبرگر	هویج	برنج
گلابی	شامپو	کلم بروکلی	صابون
شیر	نان	ماکارونی	
خامه	نان باگت	بوگیر	

اگرچه به احتمال زیاد توانسته‌اید بعضی از این اقلام را به یاد آورید، اگر همه‌ی آن‌ها را به ذهن سپرده باشید، تعجب خواهم کرد. ده مورد آن نیازهای درجه یک و مهم هستند. اگرچه، قبل از اینکه روشی برای

به خاطر سپردن فهرست‌تان به شما بدهم، گامی‌ساده وجود دارد که می‌توانید ابتدا برای افزایش قدرت حافظه و یادآوری خود از آن استفاده کنید.

گام اول – فهرست خود را سازماندهی کنید

یک ورق کاغذ بردارید و این فهرست را در پنج مقوله‌ی متفاوت دسته‌بندی کنید. بر اساس آنچه در فهرست وجود دارد، تصمیم بگیرید. وقتی این کار را انجام دادید، آن را رها کنید و ده دقیقه به انجام کاری دیگر بپردازید و بعد ببینید چند تا از اقلام داخل فهرست را می‌توانید به یاد آورید.

به احتمال قوی توانسته‌اید با سازماندهی آن نسبت به فهرستی که تهیه کرده‌اید، تعداد بیشتری را به یاد آورید. این روش سازماندهی اطلاعات را دسته‌بندی قسمت‌های مهم و بزرگ می‌نامند، که بیشتر بر ظرفیت حافظه‌ای شما برای به یاد آوردن مواردی که به نحوی به هم مرتبط هستند متکی است.

اصل مؤثر دیگر این است که موارد مختلف داخل فهرست خود را به مقوله‌هایی که به سلیقه‌ی خود بر می‌گزینید، دسته‌بندی کنید. درباره‌ی این فهرست نسبت به اینکه فقط از روی آن بخوانید عمیق‌تر فکر خواهید کرد. در نتیجه، احتمال اینکه آنچه را در فهرست وجود دارد به ذهن بسپارید بیشتر است زیرا انرژی ذهنی بیشتری روی آن سرمایه‌گذاری کرده‌اید.

در اینجا نحوه‌ی سازماندهی فهرست خود را به شما نشان می‌دهم.

اقلام مربوط به خانه‌داری	شامپو، صابون، خمیردندان، بوگیر، دستمال توالت
پخت و پز	نان، خمیر پیتزا، نان باگت، نان همبرگر، ماکارونی، برنج
میوه و سبزی	گلابی، موز، توت‌فرنگی، بروکلی، کلم، هویج، گوجه‌فرنگی
گوشت و ماهی	استیک، همبرگر، ماهی تن، ماهی سالمون
لبنیات	شیر، پنیر، خامه، ماست

حالا باید راهی برای به ذهن سپردن کامل و دقیق این فهرست پیدا کنیم.

سیستم الفبایی فایل‌بندی حافظه

در بخش قبل روش قافیه‌ی عددی را برای روش دسته‌بندی اول شما معرفی کردم. شما می‌توانستید از آن برای به خاطر سپردن فهرست خرید خود استفاده کنید اما محدودیت داشت و فقط ده مورد را می‌شد به ذهن بسپارید. به همین طریق که از قطعات مختلف کاغذ برای فهرست‌های مختلف استفاده می‌کنید، از روش‌های حافظه‌ای مختلف هم می‌توان برای کاربردهای مختلف استفاده کرد. در این مورد، می‌خواهم به شما نشان دهم چگونه دسته‌بندی حافظه‌ای خود را بر اساس حروف الفبا مرتب کنید تا بتوانید هر ۲۶ مورد را به خاطر بسپارید.

راز موفقیت این روش این است که به محض در نظر آوردن حروف الفبا، بی‌درنگ تصویر به داخل ذهن شما می‌پرد.

بعضی حروف به‌طور طبیعی خود را به تصویر خاصی اختصاص می‌دهند، در حالی‌که دیگر حروف به فکر بیشتری نیاز دارند. در اینجا تصاویری وجود دارد که من از آن‌ها استفاده می‌کنم.

اسب	حوله	سگ	غار	نمکدان
بادبادک	خرس	شمع	فیل	هویج
پنجره	دستبند	صدف	قورباغه	یخچال
تسبیح	ذوزنقه	ضربدر	کتاب	
ثانیه‌شمار	روپوش	طناب	گربه	
جغجغه	زنبور	ظرف	لیوان	
چتر	ژاکت	عقاب	موش	

بعضی از این کلمات و تصاویر آن‌ها ممکن است برای شما نتیجه‌بخش نباشد. بنابراین می‌توانید هر کدام را که دوست دارید تغییر دهید. سایت تصاویر گوگل می‌تواند به شما در یافتن تصاویری برای هر کدام از کلماتی که انتخاب می‌کنید، کمک کند. راه ساده‌ی دیگر تثبیت آن‌ها در ذهن شما در اینجا ارائه شده است.

۲۶ کارت باریک (به اندازه‌ی کارت بازی) تهیه کنید. در یک طرف آن حرف را تا جایی که می‌توانید بزرگ بنویسید و در طرف دیگر نام تصویر انتخابی خود را بنویسید. کارت‌ها را بُر بزنید و بعد با حروفی که مقابل شما است، به ترتیب کارت‌ها را جابه‌جا کنید و ببینید چقدر سریع می‌توانید تصویر مربوط به آن را به ذهن خود بیاورید. این کار را آن قدر انجام دهید تا به یاد آوردن هر کارت کمتر از یک ثانیه طول بکشد.

از سیستم الفبایی استفاده کنید

حالا می‌توانید از روش الفبایی خود برای به ذهن سپردن فهرست سازماندهی شده و مرتب خود استفاده کنید. در اینجا نحوه‌ی شروع با اولین موارد سه‌گانه ارائه شده است.

بندباز	شامپو	تصور کنید که بندباز در حال پرواز برفراز بطری‌های شامپو است.
زنبور	صابون	ببینید که زنبوری در بالای گلی پرواز می‌کند و بعد آن را به صابون می‌مالد تا معطر شود.
گربه	خمیردندان	مجسم کنید که گربه‌ای دندان‌هایش را مسواک می‌زند.

در مورد کل فهرست با طبقه‌بندی و خلق تداعی‌های فوری برای هر مورد و حرف بعدی کار کنید. سعی نکنید به‌طور مصلحتی تصاویر و اقلام را به هم مرتبط سازید، مثل هویج با اسب. این روش با اجرای الفبای تصویری و یادآوری آنچه برای آن مشخص کردید، کار می‌کند. بنابراین هر چه عجیب و غریب‌تر باشد، تداعی بهتر عمل می‌کند.

به خاطر سپردن آنچه شنیده‌اید

آیا تاکنون خود را در حال تقلا برای به یاد آوردن آنچه در گفتگویی شنیده‌اید، دیده‌اید؟ اگر تصور کنید که حافظه‌ی شما اشتباه می‌کند، امری طبیعی است. به‌هر حال، احتمال دارد که شما اطلاعات را به‌طور مناسب نشنیده یا از راهبرد خوبی برای به ذهن سپردن آن استفاده نکرده باشید.

چرا گاهی فراموش می‌کنید؟

دلایلی وجود دارد که چرا در یادآوری دوباره‌ی آنچه به شما گفته‌اند، مشکل دارید:

- اگر به اندازه‌ی کافی روی آنچه می‌شنوید تمرکز نکنید، ذهن شما سرگردان می‌شود و به‌این ترتیب، حتی اگر به شخصی که با شما صحبت می‌کند نگاه هم کنید، ذهن هشیار شما نمی‌شنود چه چیزی گفته می‌شود و شما نمی‌توانید آن را به یاد آورید.
- اگر روش منتخب شما برای یادگیری بیشتر دیداری یا جنبشی است، احتمال اینکه آنچه را می‌شنوید به یاد آورید، کمتر است.
- اگر موضوعی که به شما گفته می‌شود پیچیده یا مشکل باشد، ممکن است گیج شوید و مسیر را گم کنید، که فهم و به خاطر سپردن اطلاعات را مشکل خواهد کرد.

روش‌های عملی افزایش قدرت حافظه و به ذهن سپردن

اگر بخواهید بیشتر آنچه را شنیده‌اید به یاد بیاورید، یکی یا چند تا از روش‌های زیر را امتحان کنید:

- از روش تکرار سریع استفاده کنید – به‌سادگی در ذهن خود هر آنچه را گفته می‌شود، به محض شنیدن تکرار کنید. این شما را قادر می‌سازد تا توجه خود را دقیق‌تر روی آنچه می‌شنوید متمرکز کنید و مانع حواس‌پرتی خود شوید.

- در فواصل منظم در گفتگو، خلاصه‌ای از آنچـه را شـنیده‌ایـد بـرای گوینده‌ی آن بازگو کنید تا بتوانید آنچه را گفتـه مـی‌شـود، دنبـال کنید.
- اگر متوجه نمی‌شوید که چه چیزی گفته می‌شود، سؤالاتی کنید یـا از طرف مقابل بخواهید اطلاعات را به نحوی دیگر توضیح دهد.
- اگر امکان دارد، یادداشـت برداریـد یـا لغـات یـا عبـارات کلیـدی را یادداشت کنید.

نکات کلیدی را مشخص کنید

در صورتی که بخواهید آنچه را به آن گوش می‌دهید به ذهن بسپارید، توسعه‌ی مهارت شناسایی نکات کلیدی مهم اسـت. روش تمـرین ایـن مهارت این است که به رادیو گوش بدهید، به‌خصوص به نمایش‌نامه‌هـا و نکات را در حین عنوان شدن شناسایی کنید. با تمرین بیشتر متوجه خواهید شد که می‌توانید بیشتر آنچه را گفته می‌شـود خلاصـه کنیـد. این کار را با انتخاب این «نکات مهم» و قابل توجه انجام دهید.

از روش‌های حافظه‌ای استفاده کنید

وقتی توانستید از این طریق اطلاعات را خلاصه کنید، می‌توانید از یکی از روش‌های دسته‌بندی حافظه بـرای ضـبط نکـات کلیـدی هـر آنچـه می‌شنوید، استفاده کنید. پیشنهاد می‌کنم که سفری بیست مرحلـه‌ای خلق کنید، که بتوانید از آن برای برداشـتن یادداشـت‌هـای ذهنـی در طول گفت و شنود استفاده کنید. سپس، وقتی یک نکتـه‌ی کلیـدی را مشخص کردید، تصویر قدرتمندی از آن نکته را خلق کنید و آن را بـه

یکی از مکان‌ها ربط دهید. اگر بیست نکته‌ی کلیدی را از یک گفت و شنود به ذهن سپردید، آن‌گاه متوجه خواهید شد جزییات دیگری که لزومی نداشته است به خاطر بسپارید، به ذهنتان خطور خواهد کرد، که باید بابت قدرت تداعی طبیعی و برقراری ارتباط سپاسگزار بود.

به خاطر آوردن گذشته

بیشتر مردم دوست دارند درباره‌ی خاطرات گذشته‌ی خود صحبت کنند، اما اگر در حافظه‌ی شما خلأ ایجاد شده باشد، به یاد آوردن گذشته آسان نیست. به هر حال، می‌توانید بسیاری از خاطرات خود را با فهم اینکه چگونه آن را فعال کنید و به هم ربط دهید، به یاد آورید. شگرد کار این است با چیزی شروع کنید که می‌توانید آن را به یاد آورید، بعد جزییات اطراف آن را به هم ربط دهید تا دوباره کل خاطره را خلق کنید.

نقطه‌ی شروع آن را پیدا کنید

مجسم کنید که هر یک از خاطرات شما در پشت در قفل شده‌ی متفاوتی ذخیره شده است. گاهی باز کردن این درها بسیار آسان است اما اغلب آن‌ها قفل شده و در خاطره پنهان باقی می‌ماند. به هر حال، تنها کار لازم برای باز کردن این در جهت دستیابی به خاطره‌ی پنهان شما، استفاده از کلید درستی است که در اصطلاح حافظه، چیزی است که به آن ربط دارد یا با آنچه سعی می‌کنید به یاد آورید، تداعی می‌شود.

بهترین راه یافتن این کلید و شروع یادآوری آن، جمع‌آوری همه‌ی موارد از زمانی است که سعی کرده‌اید آن را به یاد آورید. این‌ها می‌تواند عکس‌ها، یادداشت‌های روزانه‌ی قدیمی، لباس‌ها، اسباب بازی‌ها یا هرگونه یادگاری خاطره‌ای از آن دوره باشد. آن‌ها را به‌طور دقیق بررسی کنید و ببینید چه حسی به ذهن شما می‌آید. به‌خصوص وقتی به عکس‌ها نگاه می‌کنید، جزییات مربوط به موضوع عکس را مشاهده کنید تا ببینید چه موارد دیگری را به یاد می‌آورید. گوش کردن به موسیقی آن دوره یا نگاه کردن به کتاب‌ها و روزنامه‌های آن زمان برای کمک به خلق خاطرات مربوط، مفید است. اگر چیزی که شما به آن نگاه می‌کنید کلید واقعی نیست، ممکن است موضوع دیگری را به یاد شما بیاورد که دروازه‌ی حافظه‌تان را به روی آن مورد می‌گشاید.

از خودتان سؤال کنید

اگر هیچ یادگاری ندارید که حافظه‌ی شما را تحریک کند، آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید، آرام شوید و در تخیل خود به آن زمان بروید، روی موضوعی تمرکز کنید که می‌توانید چیزی درباره‌ی آن به خاطر آورید. هدف شما این است که آن اتفاق را تا جایی که امکان دارد دوباره به طور کامل بازسازی کنید. سؤالات زیر را از خود بکنید تا به تحریک حسی و خاطرات احساسی شما کمک کند:

- من چه دیدم؟
- من چه چیزی شنیدم؟

- من چه بویی را احساس کردم؟
- من چه چیزی را لمس کردم؟
- من چه مزه‌ای را دردهانم احساس کردم؟
- من چه احساسی داشتم؟

قفل درِ خاطرات خود را بگشایید

از هر روشی که استفاده کنید، متوجه خواهید شد همین که یک تکه‌ی کوچک از جزییات به ذهن شما خطور کند، خاطره‌ی دیگری را به یاد شما می‌اندازد. یک جزء مربوط به موضوع موجب تحریک خاطره‌ای دیگر می‌شود. این کلیدها شما را به یاد رویداد یا مکان وقوع آن می‌اندازد، و این خاطرات دوباره سرریز می‌شوند.

حواس بویایی و چشایی ضعیف‌ترند اما دوام دارند همچون اشخاص مدت بیشتری در خاطر باقی می‌مانند.

مارسل پروست
(۱۸۷۱–۱۹۲۲)

میان‌پرده

دنیای شگفت‌انگیز حافظه

اگر تمرینات این کتاب را انجام داده‌اید، حافظه‌ی شما بیشتر از آنچه بیشتر مردم بتوانند تصور کنند، پیشرفت خواهد کرد. در تلاش‌هایی

که انجام داده‌اید وقفه‌ای بیندازید تا خستگی در کنید و از بعضی از خبرهای جالب مربوط به دنیای تقویت حافظه بهره ببرید.

افرادی مشهور با حافظه‌ای قوی و قدرتمند

مردم مدت‌ها از کارهای برجسته‌ی مربوط به حافظه شگفت‌زده شده‌اند و طی سال‌ها نام بسیاری از متخصصان در امر حافظه نسل به نسل تکرار شده است. در آغاز دهه‌ی قبل، بسیاری از جادوگران مشهور و پرآوازه‌ای همچون هری هودینی، تماشاچیان خود را با کارهای خارق‌العاده‌ای در زمینه‌ی حافظه بر سر جای خود میخکوب کردند. اما آن فقط در دهه‌ی ۱۹۵۰ بود که افرادی نظیر هری لوراین در امریکا و لسلی ولش در انگلستان، اجرای نمایش‌های خاص حافظه را آغاز کردند، زمانی که مهارت‌های به ذهن سپردن و یادآوری کم‌کم امتیاز به شمار می‌آمد.

یکی از نمایش‌های مورد علاقه‌ی هری لوراین، یادآوری اسامی مخاطبان و حضار بود و در طول دوره‌ی کاری‌اش شهرت او به واسطه‌ی توانایی به ذهن سپردن اسامی جمعیتی یک میلیون نفری بوده است. امروز ستارگان حافظه در دنیا کسانی چون کوین ترودو و دومنیک اُبرایان هستند، که دومنیک هشت بار در مسابقات جهانی حافظه از بین دیگر افراد برجسته برنده شد و همه‌ی پاسخ‌ها به پرسش‌نامه‌ای غیرعلمی را از بر کرد.

اکثر این «ستارگان حافظه»، حافظه‌ی خود را با استفاده از روش‌هایی که قرن‌ها قدمت دارند، پرورش داده‌اند. اما دانشمندان

مشهوری نیز وجود دارند که به‌طور مادرزاد حافظه‌ای فوق‌العاده دارنـد. یکی از این افراد کیم پیک است که در سال ۱۹۵۱ متولد شده اسـت و هنگامی‌که فقط هجده ماهه بود، شروع به خواندن کتـاب‌هـایی کـرد و حالا بیش از نه هزار کتاب را خوانده و از بر کرده است. او یـک صـفحه را در عرض هشت تا ده ثانیه می‌خواند، در طی همان زمـان هـم آن را در سخت‌افزار ذهنش ذخیره می‌کند و هر زمان که بخواهـد، در آینـده از آن استفاده می‌کند. توانایی حافظه‌ی کیم بیشتر در این مورد عجیب و شـگفت‌انگیـز اسـت کـه ضـریب هوشـی پـایینی دارد و نمـی‌توانـد دکمه‌های لباس‌هایش را ببندد یا با مشکلات روزمـره‌اش مقابلـه کنـد. اسـکن‌هـایی کـه از مغـز او بـه عمـل آمـده، نـشان داده اسـت کـه ناهنجاری‌هایی ساختاری در مغز او وجود دارد امـا آن‌قـدر نیـست کـه بتوان فهمید تأثیر کاملی بر حافظه‌اش دارند یا نه.

مسابقات قهرمانی حافظه‌ی دنیا

در دهه‌ی ۱۹۹۰، جمعی از افـرادی کـه حافظـه‌ای قـوی داشـتند، بـا رهبـری تـونی بـوزان، یکـی از مقامـات پیـشرو در پیـشرفت حافظـه، مسابقه‌ای برای تعیین بهترین و قوی‌ترین حافظه برگـزار کردنـد. ایـن مسابقه آغازی آرام و متواضعانه داشـت کـه بـه حادثـه‌ای بـین‌المللـی تبدیل شد و رقبا و توجه رسانه‌های سراسر دنیا را به خود جلـب کـرد. علاوه بر آن، بسیاری از کشورها مسابقات قهرمانی ملی و محلی خود را در زمینه‌ی سنجش حافظه همانند مسابقاتی ورزشـی کـه بـه صـورت مداوم اجرا می‌شود، برگزار می‌کنند.

این رقابت همانند ورزش‌های ده‌گانه‌ی یونان قدیم برای مغز است، زیرا ده ویژگی دارد که ترکیبی از سرعت و استقامت است، جایی که رقبای دارای عنوان و مقام باید ستون‌هایی از کارت‌هایی را که به‌طور اتفاقی ردیف شده‌اند و شامل اعداد، اسامی، فهرست‌ها و شعر هستند، از حفظ کنند و به خاطر بسپارند.

رکوردهای جهانی

مسابقات قهرمانی جهان رکوردهایی شگفت‌انگیز را ارائه داده‌اند که هر سال شکسته می‌شوند. در اینجا بعضی از نمونه‌های رکوردهای برجسته‌ی به ذهن سپردن را که قهرمانان به آن نایل شده‌اند، آورده‌ایم:

- ترتیب کارت‌های بازی در ستونی در هم و برهم -۳۱/۱۶ ثانیه
- تعدادی از ستون‌های به هم ریخته‌ی کارت‌های بازی در یک ساعت-۲۷ (یعنی ۱/۴۰۴ کارت بازی جداگانه)
- تعدادی از ارقام جابه‌جا در عرض پنج دقیقه – ۳۳۳
- تعدادی از رقام جابه‌جا در عرض یک ساعت – ۱/۹۴۹

البته تمامی رکوردهای جهان در مسابقات قهرمانی دنیا ارائه نمی‌شود. به عنوان مثال، عدد محاسباتی (پی ۳/۱۴۱۵۹) قرن‌ها است که مردم را متحیر ساخته است. این عدد اعشاری نامحدودی است که هرگز به یک شکل تکرار نمی‌شود و «بالاترین نقطه‌ی» پیشرفت حافظه‌ای است. رکورد جهانی این عدد را آکیرا هارگوچی، مشاور بهداشت روان

ژاپنی شکست که قصد داشت تعداد ۸۳۴۳۱ عدد اعشاری را حفظ کند و دوباره آن را گزارش دهد.

از بر کردن به‌راستی برای مغز شما مفید است

ممکن است بعضی از این رکوردها اندکی عجیب به نظر برسند و فراتر از توانایی‌های فعلی شما باشند، اما نترسید. با روش‌هایی که از این کتاب خواهید آموخت، همراه با اندکی تمرین، شما نیز می‌توانید همان کار برجسته را انجام دهید. اما حتی اگر علاقه‌ای به پیگیری حرفه‌ای آن به‌عنوان حافظه‌ی تخصصی و حرفه‌ای ندارید، مغز شما با به‌کارگیری این توصیه‌ها و روش‌هایی که در اینجا می‌آموزید، نتیجه‌ی خوبی کسب خواهد کرد.

در سال ۲۰۰۲، من در پژوهشی که یک مؤسسه‌ی نورولژی در لندن انجام می‌داد، شرکت کردم. آن‌ها مغز افراد متخصص و برجسته در زمینه‌ی حافظه را اسکن می‌کردند، مغز کسانی را که در حین از بر کردن مطالب و موضوعات، از روش‌های این کتاب استفاده می‌کردند. نه تنها افراد متخصص از گروه تحت کنترل پیشی گرفتند، بلکه مشخص شد که قسمت اعظم مغز آن‌ها در آن فعالیت شرکت کرده است، به‌خصوص قسمت هیپوکامپوس که مسؤول تبدیل خاطرات کوتاه‌مدت به خاطرات بلندمدت است. این بخش همچنین هنگامی‌که ما درباره چیزی فکر می‌کنیم که به خوبی آن را می‌دانیم، روشن و فعال می‌شود. همه‌ی این‌ها نشان می‌دهد که به ذهن سپردن به‌راستی شکل خوبی از ورزش ذهنی است!

فصل چهارم

تمرین‌هایی برای دستیابی به پیروزی

حالا که طرح‌هایی اساسی در نظر دارید و متوجه شده‌اید که اصلاح و بهبود کلی آنچه می‌توانید به ذهن بسپارید چقدر آسان است، زمان آن فرا رسیده است که از این مبانی برای اصلاح و توسعه‌ی بیشتر حافظه‌ی خود استفاده کنید.

این فصل هنوز هم از اصولی که تا اینجا با آن آشنا شده‌اید استفاده می‌کند، اما روش‌های جدید و فرّار دیگری را نیز به شما معرفی می‌کند.

در اینجا، در بین دیگر عناوین، با روش‌هایی مواجه می‌شوید که می‌توانید با استفاده از آن‌ها یک سخنرانی را از بر کنید و کم نیاورید! همین‌طور راهبردهایی برای به ذهن سپردن آنچه خوانده‌اید ارائه می‌شود، خواه مقاله‌ای در روزنامه باشد یا یک کتاب داستان.

به رمز و راز یادگیری واژگان زبان خارجی و یادآوری سریع و آسان آن پی خواهید برد، و هرگز تاریخ یا قرار ملاقاتی را فراموش نخواهید کرد. همین‌طور با قدرتمندترین روش‌های حافظه‌ای مشهور آشنا خواهید شد، که شما را قادر می‌سازد برای انجام کارهای برجسته حافظه‌ای از روش درست استفاده کنید.

به ذهن سپردن اسامی و چهره‌ها –روش تقویت کننده‌ی حافظه

همانند روش اجتماعی به ذهن سپردن اسامی مردم که در فصل قبل آن را توضیح دادم، روش دیگری وجود دارد که می‌توانید آن را همراه با مورد جدید به‌کار بگیرید. این روش تقویت‌کننده‌ی حافظه نام دارد و روش دوم از اصول حافظه‌ای است که برای چاشنی‌دار کردن نام و اتصال آن به چهره به کار می‌رود و همین‌طور برعکس، می‌تواند آن‌ها را به اسامی و چهره‌هایی فراموش نشدنی تبدیل کند و با روش هشت مرحله‌ای روش اجتماعی که پیش‌تر توضیح داده شد، ارتباط دارد.

شما شبیه ... هستید

یکی از اصول به ذهن‌سپردن این است که موارد جدید را به نحوی به دانسته‌های قبلی خود متصل سازیم. چگونه می‌توانیم این کار را در زمانی که اولین بار با کسی ملاقات می‌کنیم، انجام دهیم؟

ابتدا، خصوصیتی را در ظاهر شخص پیدا کنید که فوری شما را به یاد چیزی یا کسی بیندازد که از قبل می‌شناسید. اگر موردی به ذهنتان نرسید، می‌توانید از قوه‌ی تخیل خود استفاده کنید!

سعی کنید (شاید با کمی‌خلاقیت) از خودتان بپرسید آیا این شخص:

- شبیه کسی است که از قبل می‌شناسم؟
- شبیه فردی مشهور است؟
- شبیه فرد شاخصی (مثل پلیس، خواننده، وکیل) است؟
- آیا ویژگی شاخص و برجسته‌ای دارد که او را همیشه قابل شناسایی کند؟
- آیا خصوصیتی دارد که من بتوانم آن را برجسته کنم یا به صورت کاریکاتور در آورم؟

تقویت رابطه

وقتی تصویر مناسب به ذهن سپردن را پیدا کردید، این ارتباط را با نگاه کردن به شخص و هم‌زمان فکر کردن درباره‌ی هماهنگی آن تقویت کنید. اگر هر بار که آن شخص را می‌بینید این کار را انجام دهید، اتصال تصویر به‌طور خودکار به ذهن شما می‌پرد و وارد بایگانی حافظه‌ی ذهنی‌تان می‌شود. یافتن اتصالات قدرتمند را با تماشای اخبار تقویت کنید.

بیایید فرض کنیم کسی را دیده‌اید که فوری شما را به یاد جنیفر آنیستون (راشل در فیلم دوستان) می‌اندازد. هر بار که این شخص را می‌بینید، ذهن شما به یاد جنیفر آنیستون می‌افتد، تصویر تداعی کننده‌ی محکمی در ذهن و حافظه‌ی شما جایگیر شده است.

دیدن شخص> به یاد آوردن جنیفر آینستون

به ذهن سپردن نام

سپس به خلق قلاب‌ها و تداعی‌هایی برای کمک به یادآوری نام شخص نیاز دارید. بهترین راه انجام این کار تبدیل آن نام بـه تـصویر و اتـصال آن به بایگانی حافظه‌ای چهره‌ی او است. به عنوان مثـال، شخـصی کـه ملاقاتش کرده‌اید، پنلوپه سانچز نامیده می‌شود. برای تبدیل این نام به تصویر، آن را به صورت نام و نام خانوادگی تقسیم‌بندی کنید.

گام اول – نام او را مجسم کنید

سؤالات زیر را از خود بکنید- ممکن است برای همـه‌ی آن‌هـا پاسـخی نداشته باشید. فقط روی مواردی که پاسخ آن فوری به ذهنتان می‌آید، تمرکز کنید.

- آیا کسی را می‌شناسم که «پنلوپه» صدایش کنند؟
- آیا فرد مشهوری هست که «پنلوپه» نام داشته باشد؟ (برای نمونه، هنرپیشه پنلوپه کروز)
- آیا «پنلوپه» فوری تصویری را به یاد می‌آورد؟
- آیا «پنلوپه» معنایی دارد که بتوان آن را به صورت تصویر در آورد؟
- آیا می‌توانم «پنلوپه» را به صورت قسمت‌هایی که بتوانم آن‌ها را به صورت تصویرهایی در آورم، تقسیم کنم؟ (قلمـی را مجـسم کنیـد (Pen) که در لپ کسی فرو رفته است).
- من خودم تصویر پنلوپه کروز را مجـسم مـی‌کـنم کـه بـرای شـما بیشتر آشنا است. بنابراین نیـازی نیـست کـه تـصویر «چاشـنی‌دار

حافظه‌ای را برای اتصال جنیفر آنیستون (شخصی که پنلوپه سانچز شما را به یاد او می‌اندازد) به پنلوپه کروز به‌وجود آورید.

دیدن > فکر کردن > فکر کردن

شخص پنلوپ کروز جنیفر آنیسون

گام دوم- نام خانوادگی را مجسم کنید

همان سؤالاتی را که درباره‌ی نام او از خودتان کردید، درباره‌ی نام خانوادگی او هم بکنید.

- آیا کسی را می‌شناسم که «سانچز» نام داشته باشد؟
- آیا شخص مشهوری به نام «سانچز» وجود دارد؟
- آیا «سانچز» فوری تصویری را به یاد من می‌آورد؟
- آیا «سانچز» به معنای این است که می‌توانم آن را به تصویر تبدیل کنم؟
- آیا می‌توانم «سانچز» را به قسمت‌های مختلفی تبدیل کنم که بتوانم از آن تصاویری بسازم؟

(تصور کنید صندلی‌ها از شن ساخته شده‌اند، صندلی‌های شنی sand chairs= سانچز)

گام سوم – تصویر نام و نام خانوادگی را به هم متصل کنید

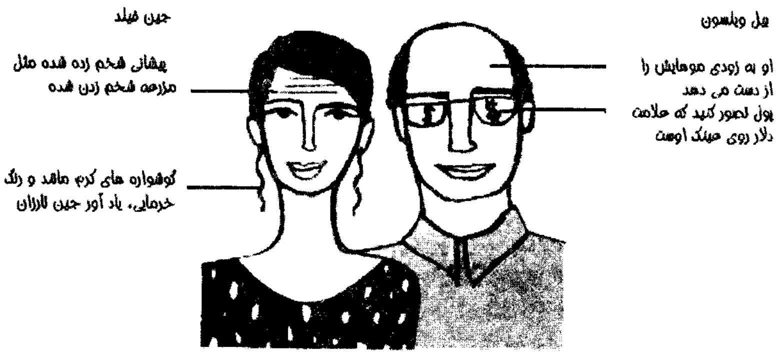
تصویر «صندلی‌های شنی» را به‌عنوان نام خانوادگی در نظر بگیرید. حالا لازم است که اتصال قوی و مبالغه‌آمیز دیگری را بین تصویر پنلوپه کروز و صندلی‌های شنی ایجاد کنید.

دیدن شخص> فکر کردن> فکر کردن> صندلی‌ها> پنلوپه
جنیفر پنلوپه ساخته شده از سانچز
آنیستون کروز شن

ممکن است تخیل شما چیزی شبیه این باشد: شما شخصی را می‌بینید که همین الان با او ملاقات کردید و فوری شما را به یاد جنیفر آنیستون می‌اندازد، که او نیز شما را به یاد پنلوپه کروز که در کنار او ایستاده است، می‌اندازد. پنلوپه با فریادی بلند به هوا می‌پرد و دو تا معلق می‌زند و روی صندلی قرمز بزرگی که بی‌درنگ به شن تبدیل می‌شود، فرود می‌آید. این روش را با چندین نامی‌که تاکنون به آن برخورد کرده‌اید، امتحان کنید.

ارتباط دادن اسامی به چهره‌ها

مشاهده، مهارتی کلیدی در به ذهن سپردن است. راه دیگر به ذهن سپردن اسامی، مرتبط کردن آن‌ها به خصوصیات خاصی از چهره یا بدن شخص است، مثل دو مثال زیر.



به ذهن سپردن اعداد طولانی‌تر

متأسفانه، همه‌ی اعداد به کوتاهی عدد رمز چهار رقمی کارت اعتباری نیستند. به‌خصوص اعداد طولانی‌تری چون شماره‌ی تلفن، شماره‌ی عضویت یا شماره‌های حساب بانکی برای به ذهن سپردن و یادآوری مشکل‌اند. این بخش به شما نشان می‌دهد که چگونه آن‌ها را به ذهن بسپارید و در هر جایی که نیاز داشتید، به یاد بیاورید.

چرا اعداد طولانی‌تر این‌قدر مشکل‌سازند؟

بسیاری از مردم با اعداد مشکلات دارند. اگر این مسأله در مورد شما هم صدق می‌کند، شما تنها نیستید. عده‌ای فقط آن اعداد را دوست ندارند و علت آن خاطره‌ی بدی است که از درس ریاضی در مدرسه داشتند. دلیل دیگر آن این است که مغز ترجیح می‌دهد به عقاید، مفاهیم و تصاویر توجه کند- و با اینکه اعداد فقط قسمتی از آن‌ها را تشکیل می‌دهند، خود اعداد به آسانی با یکدیگر اشتباه می‌شوند چون بسیار به هم شبیه هستند.

مردم هم با اعداد به شکل خام آن‌ها مشکل دارند. همان‌طور که روان‌شناسان کشف کرده‌اند، افراد معمولی دارای طیف عددی محدودی هستند- آن‌ها فقط می‌توانند اعدادی پنج تا دوازده رقمی را به حافظه‌ی کوتاه مدت خود منتقل کنند. این مشکل با این حقیقت که حافظه از لحاظ زمانی نیز محدود است، در هم می‌آمیزد- فقط کافی است که شماره تلفنی را دریافت دارند و از آن استفاده کنند، بعد آن عدد فراموش می‌شود.

در اینجا به بعضی از روش‌های ساده اما مؤثر به ذهن سپردن اعداد طولانی‌تر به مدت زمانی طولانی‌تر نگاه خواهیم کرد و بعد به شما بعضی از روش‌های پیچیده‌تر و بغرنج‌تر را نشان خواهیم داد.

آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید

در فصل اول کتاب توضیح دادم که اصل حافظه‌ی مؤثر این است که موضوعات را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. همین اصل برای به ذهن سپردن اعداد نیز به‌کار می‌رود. به خاطر سپردن عددی مثل عدد زیر کمی‌سخت است:

۹۰۷۴۳۶۵۲۱۸

به هرحال، اگر آن را به روش زیر به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید، عدد به‌طور ناگهانی از حالت ترسناک و مهیب خود بیرون می‌آید و قابل کنترل‌تر می‌شود:

۹۰۷ ۴۳۶ ۵۲۱۸

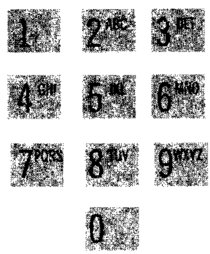
بیشتر مردم به طور طبیعی هنگام دادن شماره تلفن خود بین گروه‌های اعشاری فاصله می‌اندازند و برخورد با عدد را آسان‌تر می‌کنند.

حالا که این عدد را به ارقامی کوچک‌تر تقسیم‌بندی کردید، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای تبدیل اعداد به صورت کلمات و تصاویر استفاده کنید تا بیشتر در یاد بمانند.

شما این را در آگهی تبلیغاتی دیده‌اید

یقین دارم آگهی تبلیغاتی شرکت‌هایی را دیده‌اید که شماره‌ی تلفن آن آمیزه‌ای از کلمات و اعداد است. صاحب فروشگاه مبلمان ممکن است این شماره را جهت تماس در اختیار شما قرار دهد: Tables ۹-۸۰۰-۱.

به ذهن سپردن این عدد آسان‌تر از ۹۸۲۲۵۳۷-۸۰۰-۱ است زیرا "TABLES" معنایی دارد که می‌توانید آن را در خیال خود مجسم کنید. این کلمه از صفحه‌ی شماره‌گیر تلفن مشتق شده است که حروفی را به اعداد اختصاص می‌دهد. (حروف روی صفحه‌ی شماره‌گیر تلفن دیجیتالی).



با استفاده از روش صفحه کلید می‌توانید عددی همچون ۲۴۴۶۵۳۲۶۶۸ را به این عدد تبدیل کنید:

۲۴۴ ۶۵۳ ۲۶۶۸

BIG OLD BOOT

با مجموعه اعداد زیر چه کلماتی می‌توانید بسازید؟

۳۴۷۵ ۳۴۴ ۸۷۷۶ ۹۸۸۲ ۴۷۲۶ ۵۳۸ ۲۶۴

تنها نقص این روش این است که گاهی اعداد، گروه حروف مناسب را برای ساخت کلمات معنی‌دار ارائه نمی‌دهند. به عنوان مثال، ۶۲۱۸۴۳۵۷۹۲

حروفی به دست می‌دهد که قابل به ذهن سپردن نیستند: “Ma 1 vid kryb”، که معنی هم نمی‌دهند. همین‌طور هیچ حرفی وجود ندارد که به عدد یک یا صفر اختصاص داده شود. بنابراین برای هر عددی که حاوی این ارقام است، باید یکی از روش‌های زیر را استفاده کنید.

اعداد = حروف

اگر روش صفحه کلید تلفن، کلمات یا تصاویر مفیدی ارائه نداد، می‌توانید از این روش استفاده کنید که اعداد برابرند با حروف. تنها کاری که انجام می‌دهید این است که برای هر عدد کلمه‌ای را انتخاب می‌کنید که به تعداد آن عدد حرف دارد. به عنوان مثال، عدد ۱۶۳۳ را می‌توان به جمله‌ی زیر تبدیل کرد:

A Ginger Tom Cat Or A Larger Red Rat.

یک موش صحرایی قرمز بزرگ‌تر **یا** گربه‌ای تیزرو به نام تام

زیبایی این روش در این است که می‌توانید با انتخاب کلماتی مناسب عدد این شخص یا خدماتی که به آن تعلق دارد، شروع کنید. به عنوان مثال، اگر بخشی از شماره تلفن آرایشگر شما دارای ارقام ۴۱۴۶ است، می‌توانید این عبارت را بسازید: «خواهش می‌کنم کمی کوتاه کن only a trim please».

با استفاده از این شیوه، مجموعه‌ای به یاد ماندنی از اعداد را برای شماره تلفن‌های مربوط به بخش‌های زیر بسازید:

- دکتر Doctor- ۳۳۹۶
- سینما Cinema- ۷۲۱۹
- لوله‌کش Plumber– ۲۷۵۹

- مدرسهSchool – ۱۳۳۵
- محل تعمیر بدنه‌ی خودروAuto- body tepair shop- ۲۸۵۶

روش شکل عدد

در فصل سوم توضیح دادم که چگونه روشی حافظه‌ای را با استفاده از کلماتی که با اعداد یک تا ده هم قافیه و هم‌صدا هستند، به‌وجود می‌آورید. حالا می‌خواهم روشی را به شما معرفی کنم که بر اساس تصویر اشیایی شبیه شکل آن اعداد است. این روش دارای تصویری برای عدد صفر نیز هست.

به همان شیوه‌ای که روش قافیه‌ی عددی را آموختید، تصاویر صفحه‌ی بعدی را برای اعداد یاد بگیرید. آن‌ها را طوری آرایش دهید که به آسانی بتوانید مجسم‌شان کنید. به مدت بیست دقیقه آن‌ها را کنار بگذارید و به کاری دیگر بپردازید. سپس با نوشتن اعداد و تصاویری که به آن‌ها شبیه است، حافظه‌ی خود را بسنجید و ببینید چه تعدادی از آن‌ها به آسانی به ذهنتان می‌آید. به تمرین ادامه دهید تا این تداعی و یادآوری به صورت خودکار در آید.

وقتی این تداعی‌ها به طور کامل و محکم در ذهن شما قرار گرفتند، می‌توانید از آن‌ها برای حفظ کردن طولانی‌ترین عدد استفاده کنید و هر تصویر را به موضوعی شاد و مفرح متصل سازید. به عنوان مثال، عدد 8176 را می‌توان به یک آدم برفی بزرگی که دماغ آن عدد 8 است و یک چوب بیسبال به رنگ آبی روشن در دست گرفته است (1)

و از پشت فیلی را می‌زند (6) و بعد به بالای تیر چراغ برق صورتی رنگ زرق و برق داری می‌دود (7)، ربط داد.

این روش را امتحان کنید و تصاویری برای اعداد زیر بسازید:

287, 435, 9815, 03461

همه‌ی آن‌ها را با هم در یک جا قرار دهید

حالا سه روش مختلف برای تبدیل اعداد به چیزی به یادماندنی‌تر دارید، بنابراین وقتی با شماره‌ی تلفن پزشک خود که ۷۶۵۲۹۱۰۸۴۳ است مواجه می‌شوید، فقط آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و یکی از این روش‌ها را برای حفظ کردن عدد به‌کار ببرید. این روش را با عدد فوق‌الذکر تمرین کنید.

تصاویر مربوط به شکل اعداد	
	توپ تنیس = 0
	چوب بیسبال= 1
	اردک = 2
	یک جفت دستبند= 3
	قایق= 4
	قلاب= 5
	خرطوم فیل = 6
	تیر چراغ برق = 7
	آدم برفی = 8
	بادکنک و نخ= 9
	بشقاب و کارد = 10

فن سفر

قدیمی‌ترین ابزار به ذهن سپردن، فن سفر است که فرّارترین آن‌ها نیز هست و کاربردهای متعددی دارد. به نظر من، قوی‌ترین روش دسته‌بندی ذهنی است که استفاده از آن نیز آسان است.

تاریخچه‌ی این فن

در دو تمدن شاخص دنیای غرب، تمدن رومیان و یونان باستان، سخنرانی توانا بودن نشانه‌ی برخورداری از قدرت نفوذ سیاسی بود. توانایی یادآوری متون طولانی از حافظه مورد تحسین قرار می‌گرفت، حتی مهارتی قابل احترام به شمار می‌آمد، رمز و راز اینکه سخنران بر فن سفر تکیه دارد.

در اعصار جدید این فن هنوز هم مورد استفاده قرار می‌گیرد و اگر تاکنون در تلویزیون کسی را دیده‌اید که از لحاظ حافظه‌ای کاری برجسته انجام می‌دهد، به احتمال زیاد از این روش استفاده می‌کند. در این مورد یقین دارم! در مسابقات قهرمانی حافظه‌ای دنیا، رقبای ردیف اول در طی چند سال اخیر بی‌بروبرگرد از این فن استفاده کرده‌اند.

این فن شگفت‌انگیز چیست؟

اصل فن سفر ساده است و دلیل آسان و قدرتمند بودنش این است که بر اساس مکان‌هایی مورد استفاده قرار می‌گیرد که شما با آن‌ها آشنا هستید. شما روش دسته‌بندی ذهنی را با در نظر گرفتن جایی که به خوبی آن را می‌شناسید، خلق می‌کنید و نکات مختلفی را در طول سفر در اطراف، از میان و در درون آن مشخص می‌کنید. سپس از آن نکات به‌عنوان خطوط یا نکات یادآوری‌کننده استفاده می‌کنید که آنچه

را می‌خواهید به ذهن بسپارید، داخل آن‌ها قرار می‌دهید و یقین حاصل می‌کنید که از رابطه‌های قوی و «چاشنی‌های حافظه‌ای» زیادی بهره می‌گیرید. وقتی می‌خواهید این اطلاعات را به یاد بیاورید، دوباره در چشم ذهن خود به سفر می‌روید و اگر تداعی‌های شما قوی باشند، می‌توانید از هر کدام از نقاطی که مشخص کردید عبور کنید و آنچه را برای یادآوری در آنجا قرار دادید، به یاد آورید.

این روش را بدان علت روش «اتاق رومی» نامیدند که رومیان مایل بودند از آن برای جدا کردن هر اتاق برای یک کار استفاده کنند. آن را روش «مکان هندسی یونانی» نیز می‌نامند زیرا یونانیان باستان ترجیح می‌دادند از یک اتاق با نقاط مختلف یا (مکان‌های هندسی) در اطراف اتاقی که در آن موارد تداعی‌کننده را آویزان می‌کنند، استفاده کنند. تا وقتی می‌توانید با همان توالی به نقاط یا قسمت‌هایی خاص در سفر به دور و اطراف محیطی بروید که می‌توانید در چشم ذهن خود مجسم کنید، مهم نیست از کدام روش برای انجام آن استفاده می‌کنید.

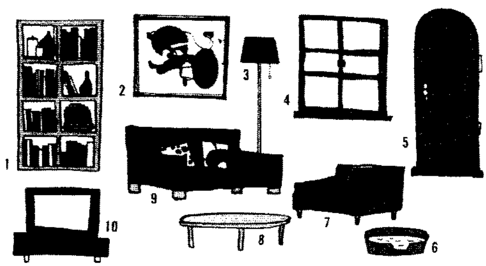
سفر خود را طراحی کنید

گام اول این است که مکانی را برای اولین سفر ذهنی خود مشخص کنید. پیشنهاد می‌کنم با محل زندگی خود و انتخاب اتاق مورد علاقه‌تان آغاز کنید. اگر موقع انجام این کار به‌راستی و در عمل به اتاق مذکور بروید خوب است، زیرا سفری قدرتمندتر را خلق می‌کنید و بهتر از زمانی است که فقط آن را مجسم می‌کنید، اما اگر در مورد جایی که زمانی در آنجا بوده‌اید و آن را خوب می‌شناسید فکر کنید، تأثیر بیشتری خواهد داشت.

گام بعدی مشخص کردن نقطه‌ی شروع در داخل اتاق است تا سفر خود را از آنجا آغاز کنید. چیزی را انتخاب کنید که دارای ویژگی شاخصی است. به عنوان مثال: در اتاق نشیمن می‌توانید جاکتابی را انتخاب کنید و در آشپزخانه یخچال را. وقتی نقطه‌ی شروع خود را تعیین کردید، در ذهن خود در اطراف اتاق راه بروید و نُه شیء مهم دیگر را به ترتیب مشخص کنید (هر چه پشت سر هم این کار را انجام دهید و از وسایلی که ثابت هستند استفاده کنید، بهتر است.)

اگر از اتاق نشیمن خود استفاده می‌کنید، ممکن است اشیای زیر را انتخاب کرده باشید:

۱- قفسه‌ی کتاب‌ها ۲- تابلوی نقاشی ۳- آباژور پایه بلند ۴- پنجره ۵- در ۶- ظرف غذای گربه ۷- صندلی ۸- میز عسلی ۹- کاناپه ۱۰- تلویزیون



حالا لازم است که سفر خود را در ذهنتان «شرطی» کنید تا محکم و ثابت در آنجا باقی بماند. چشمان خود را ببندید و در ذهنتان مسیر را دنبال کنید، هم به سمت جلو و هم به سمت عقب. چند بار این کار را تکرار کنید تا نقاط مسیر را تا جایی که ممکن است شفاف ببینید. این مرحله‌ی مهمی است. در غیر این‌صورت، ضعف در به ذهن سپردن مسیر سفرتان موجب ضعف و ناتوانی در یادآوری می‌شود.

از فن سفر استفاده کنید

می‌توانید از این روش برای به ذهن سپردن هر اطلاعاتی استفاده کنید، آن هم فقط با به‌کارگیری اصولی که در فصل اول کتاب درباره‌ی آن‌ها صحبت کردیم، به خصوص اصل تخیل و تداعی. شگرد آن این است که تصویری قدرتمند را برای هر دو موردی که می‌خواهید به ذهن بسپارید، به‌وجود آورید و بعد آن را به موضوعی شاد و مفرح که در سفر شما وجود دارد، ربط دهید. سفرهای مختلف به منظورهای متفاوت، عقیده‌ی خوبی است -- هیچ محدودیتی برای عددی که می‌توانید آن را خلق و از آن استفاده کنید وجود ندارد.

فن سفر را با انتخاب اتاقی در منزل خود و طرح سفری ده مرحله‌ای امتحان کنید. سپس ده مورد اول جدول متناوب را به ذهن بسپارید، که از این قرار است:

- هیدروژن
- هلیوم
- لیتیوم
- بریلیوم
- بورون
- کربن
- نیتروژن
- اکسیژن
- فلورین
- نئون

در حالی‌که ممکن است این عمل اندکی ترسناک به نظر برسد، در مورد کلمات خلاقانه فکر کنید. آن‌ها شبیه چه هستند یا شما را به یاد چه چیزی می‌اندازند؟ به عنوان مثال، بریلیوم= بری به معنای توت، هلیوم= هیل به معنای پاشنه‌ی پا، و غیره.

دانشمندان ثابت کردند که این نتیجه می‌دهد!

وقتی من با مردم درباره‌ی این فن خاص صحبت می‌کنم، بسیار هیجان‌زده می‌شوم زیرا می‌دانم در اثر کارهای شگفت‌انگیزی که توانستم با آن انجام دهم، نتیجه می‌دهد. اما این تنها نظر من نیست. پژوهشگران علوم پزشکی ثابت کردند که این مورد نتیجه می‌دهد و آن‌ها این کار را با اسکن مغز افرادی که تحت کنترل بودند و از این فن استفاده می‌کردند، انجام دادند، و آن را با نتایج اسکن افرادی که تحت کنترل نبودند، مقایسه کردند. پژوهشگران دریافتند که عملکرد حافظه در گروه اول بهتر از گروه دوم بود و اینکه استفاده از فن سفر قسمت هیپوکامپوس (بخش مهم مغز که به حافظه مربوط می‌شود) را که در سمت راست مغز قرار دارد، بیشتر تحریک می‌کند. من می‌دانم که این درست است زیرا خودم یکی از افرادی بودم که در این پژوهش پایه‌ای شرکت داشتم.

به ذهن سپردن تاریخ‌ها و قرار ملاقات‌ها

آیا تاکنون دچار آشفتگی و اضطراب ناشی از فراموش کردن تاریخ سالروز تولد یا سالگرد ازدواج دوست صمیمی یا عضو نزدیک خانواده‌ی خود شده‌اید؟ یا آیا قرار ملاقات مهمی را به این علت که آن را کامل در ذهن خود مشخص نکرده بودید، از دست داده‌اید؟ اگر این‌طور است، با تکیه بر آنچه تاکنون به شما آموخته‌ام، این بخش به‌طور حتم به شما کمک خواهد کرد.

به ذهن سپردن تاریخ سالروز تولدها و سالگردها

در فصل دوم کتاب به شما پیشنهاد کردم که تاریخ‌های مهم را روی تقویم خود علامت بزنید، چون ثبت آن‌ها بسیار مفید خواهد بود. حالا اگر تقویم را گم کنید یا به‌طور موقت آن را در جایی جا بگذارید، چه

اتفاقی خواهد افتاد؟ با ثبت همه‌ی آن تاریخ‌ها در حافظه‌تان می‌توانید به راحتی آن‌ها را در زمانی که به‌راستی مفید خواهد بود، به یاد آورید.

در اینجا فرایند به ذهن سپردن این تاریخ‌های مهم ارائه شده است:

فکر کنید>	**فکر کنید>**	**فکر کنید>**	**فکر کنید>**	
درباره‌ی تصویری برای آن ماه فکر کنید	درباره‌ی تصویری برای آن روز فکر کنید	درباره‌ی تصویری برای آن رویداد فکر کنید	درباره‌ی شخصی که سالروز تولدش در این تاریخ است فکر کنید	همه‌ی آن‌ها را به هم ربط دهید

طبق معمول، به زنجیره‌ای از تداعی‌های قوی متکی خواهید بود که از نمایش تصویر دیداری قدرتمندی از اطلاعاتی که به ذهن سپرده‌اید، استفاده می‌کند.

خلق تصاویری برای این ماه

ساده‌ترین راه به یاد آوردن ماه‌ها این است که تصاویری را در نظر بیاورید که بی‌درنگ شما را به یاد هر کدام از آن‌ها می‌اندازد. به عنوان مثال، وقتی من ماه دسامبر را در نظر می‌آورم، فوری به یاد کریسمس می‌افتم و بابانوئل را در لباس قرمز می‌بینم که ریش سفیدی دارد. ماه اوت ماه دیگری است که به آسانی آن را به یاد می‌آورم زیرا زمان تعطیلات است و من حوله‌ی رنگی بزرگ خود را می‌بینم که در ساحل روی شن‌های ساحلی پهن است. در اینجا تصاویری که از آن‌ها استفاده

می‌کنم آمده است. اگر برای شما هم مؤثرترند، می‌توانید خیلی راحت از آن‌ها استفاده کنید. اما پیشنهاد می‌کنم که تصاویر منحصر به فردی برای خود بسازید تا قدرت آن‌ها افزایش یابد.

ژانویه	مسابقات جام قهرمانی فوتبال امریکا در ماه ژانویه صورت می‌گیرد
فوریه	جعبه‌ی شکلاتی به شکل قلب – روز والنتاین
مارس	سربازان ارتش در حال رژه رفتن
آوریل	چتر بزرگ رنگارنگ – باران‌های آوریل
می	ماه می طولانی روی روستای سبز دیرک می‌زند.
ژوئن	یک تانک (سقوط ترماندی در ژوئن رخ داد)
ژوئیه	پرچم بر افراشته‌ی امریکا به مناسبت روز دفاع
اوت	حوله‌ی رنگی در ساحل
سپتامبر	دانش‌آموزی با یک خروار کتاب بعد از تعطیلات تابستانی به مدرسه بازمی‌گردد.
اکتبر	جمجمه‌ی متحرک جشن هالووین
نوامبر	بوقلمون مخصوص جشن شکرگزاری با سس مخصوص در کنار آن
دسامبر	بابانوئل

تصویری برای آن روز خلق کنید

سپس چند تصویر خلق کنید که بتوانید از آن‌ها بـرای نـشان دادن آن بخش از روز قرار ملاقات استفاده کنید. پیشنهاد می‌کنم بـرای مجـسم کردن تصاویر تاریخ‌هـای یکـم تـا دهـم مـاه، از روش اعـداد شـکل‌دار استفاده کنید (اوایل همین فصل) و برای بقیه‌ی روزهای مـاه، آن را بـا روش اعداد هم قافیه ترکیب کنید (فصل سوم)، همانند مثال زیر.

در عددی دو رقمی، تصویر عـدد هـم قافیـه نـشان دهنـده‌ی اولین رقم است و عدد شکل‌دار رقم دوم را نـشان مـی‌دهـد. هـر تاریخی در محدوده‌ی یازدهم تا نوزدهم ماه، همیشه خورشـیدی را در تصویر خواهد گنجاند، هر تاریخ بین بیستم تا بیست و نهم دارای کفش اسـت و تـاریخ سـی‌ام تـا سـی و یکـم درخـت دارد.

همچون مثال زیر:

۲	(2) قو
۸	(8) آدم برفی
۱۳	خورشید (قافیه‌ی عدد) بر یک جعبه [illegible] می‌تابد (13)
۱۷	خورشید از بالای یک چراغ برق می‌درخشد (17)
۲۵	کفش (قافیه‌ی عدد) با یک [illegible] است (25)
۲۶	کفش (قافیه‌ی عدد) به [illegible] (26)
۳۱	[illegible]

این روش را برای خودتان امتحان کنید. اعداد را از یک تا ۳۱ بنویسید و تصویر ویژه‌ی خود را برای هر عدد یا استفاده از روش‌های قافیه‌ی عدد و شکل عدد بنویسید. سپس بررسی کنید چقدر راحت تصاویر را به یاد می‌آورید. آن‌قدر تمرین کنید تا تداعی‌ها به‌طور ثابت در ذهن شما جایگیر شود و بتوانید سریع آن‌ها را به یاد آورید.

استفاده از این روش

حالا که این کار اساسی را انجام داده‌اید، بقیه‌ی کار آسان است. فرض کنید می‌خواستید به ذهن بسپارید که سالروز تولد دوستتان جولی در بیست و هفتم دسامبر است. در اینجا نحوه‌ی ایجاد آن را در تخیل شما، توضیح داده‌ایم:

شخص >	**اتفاق>**	**ماه>**	**روز>**
کفش بزرگ قرمز (2) و تیر چراغ برق (7)	بابانوئل (دسامبر)	شمع‌های روی کیک تولد	برخورد با دوستتان جولی

ممکن است دوست خود را در حال فوت کردن شمع‌هایی بزرگ به رنگ‌های سبز و قرمز که روی کیک تولد قرار دارد، ببینید. هر شمعی که خاموش می‌شود، یک بابانوئل تپل فریاد می‌زند «هوا هوا هوا!»، آن را بر می‌دارد. شمع‌ها به شکلی جادویی به صورت درفش‌هایی آبی که پایه‌ی آن را تیر چراغ برق تشکیل داده است در می‌آید و بابانوئل آن‌ها را خاموش می‌کند.

هرگاه به یاد دوست خود می‌افتید، این تصویر غیرعادی را می‌بینید... خیلی ساده آن را به ماه و روز برگردانید. در طراحی

موضوع دیداری خود برای به ذهن سپردن تاریخ سالروز تولدها و سالگردهای دوستان و اقوام، مداومت به خرج دهید و تمرین کنید.

به ذهن سپردن قرار ملاقات‌ها

روش مطمئن به ذهن سپردن قرار ملاقات‌ها، ایجاد سفری ۳۱ مرحله‌ای است که از آن به‌عنوان طراح ماهیانه‌ی خود استفاده می‌کنید. به عنوان مثال، اگر در شانزدهم ماه وقت دندان‌پزشکی دارید، تصویری مربوط به دندان‌پزشک را (تصویر یک جفت دندان خراب را که با مسواکی دو متری تمیز می‌شوند) به شانزدهمین محل سفر خود ربط دهید.

یادگیری مهارتی جدید

داشتن حافظه‌ی خوب تنها به توانایی یادآوری حقایق و ارقام محدود نمی‌شود. این توانایی در یادگیری و پرورش مهارت‌های جسمی و ذهنی جدید هم نقشی کلیدی دارد. هنگامی‌که با اطلاعات سر و کار دارید، می‌توانید سریع به صحنه‌ای بروید که می‌دانید آن را می‌شناسید یا نمی‌شناسید. پرورش مهارت فرایندی تکاملی است که می‌تواند با دانش درونی اندکی افزایش یابد.

مهارت شما چگونه به‌وجود می‌آید

هنگامی‌که مهارت جدیدی را می‌آموزید، مراحلی مجزا در ارتباط با توانایی‌تان را در جهت اجرای آن مهارت و درجه‌ای که به نظر خودتان می‌توانید آن را انجام دهید، پشت سر می‌گذارید. چهار مرحله‌ی

کلیدی وجود دارد که در کسب و یادگیری مهارت جدیدی که با آن مواجه خواهید شد، از مبانی ساده‌ای چون یادگیری آشپزی گرفته تا یادگیری نواختن یک آلت موسیقی یا کسب مهارت در کمک‌های اولیه.

- **عدم صلاحیت ناآگاهانه** -- در این مرحله شما اطلاع ندارید که نمی‌دانید چگونه کاری را انجام دهید، تا آن را به شما آموزش دهند. یا کاری را امتحان می‌کنید که به خیال خودتان می‌توانید آن را انجام دهید اما در اصل نمی‌توانید. به عنوان مثال، وقتی کودک بودید، نمی‌دانستید که نمی‌دانید چگونه باید رانندگی کرد.
- **عدم صلاحیت آگاهانه** – وقتی متوجه می‌شوید، که نمی‌توانید کاری را انجام دهید یا در انجام آن خوب نیستید، آگاهانه از عدم صلاحیت خود مطلع می‌شوید. در این مرحله شما (یا شاید کسی دیگر) نتیجه می‌گیرید که به پرورش این مهارت خاص نیاز دارید. وقتی برای اولین بار پشت فرمان اتومبیل نشستید، ناگهان متوجه آن شدید و به این مرحله پی بردید، هرچند شاید والدین شما کاری می‌کردند که راندن اتومبیل آسان به نظر برسد، در حقیقت عملیاتی کامل و پیچیده است که به هماهنگی بسیاری در فکر و عمل نیاز دارد.
- **صلاحیت آگاهانه**– بعد از یک دوره آموزش و رشد می‌توانید کار یا فعالیتی را انجام دهید اما هنوز باید درباره‌ی آن فکر کنید. فراموش نکنید که وقتی در حال یادگیری رانندگی هستید – وقتی فهمیدید که پدال‌ها و دنده چه کاربردی دارند، باید درباره‌ی چگونگی استفاده

از آن‌ها و چگونگی آغاز کار با آن‌ها فکر کنید، به‌خصوص در مورد چگونگی استفاده از دنده‌های مختلف.

- **صلاحیت ناآگاهانه** - مهارت شما آن‌قدر خودکار می‌شود که مجبور نیستید درباره‌ی آن فکر کنید. اگر مدتی است رانندگی می‌کنید، به احتمال زیاد می‌توانید هم‌زمان با کسی حرف بزنید، به رادیو گوش بدهید، به خط سیر خودروهای اطراف خود توجه کنید و در حین حرکت کارهای مختلفی را انجام دهید و از پدال‌ها و دنده که استفاده از آن کاری مشکل به نظر می‌رسد نیز استفاده کنید، بدون اینکه حتی درباره‌ی آن فکر کنید.

تغییر ایجاد کنید

وقتی به توانایی و قابلیت آگاهانه رسیدید، فقط کافی است مهارتی را آن‌قدر تکرار و تمرین کنید تا به صورت خودکار و ناآگاهانه درآید. در هر حال، ایجاد تغییر و انتقال از عدم صلاحیت آگاهانه به صلاحیت آگاهانه، زمانی که درواقع مهارتی را می‌آموزید و در آن پیشرفت می‌کنید، مهم‌ترین گام است. در این مرحله است که شاید بسیاری از مردم خسته شوند و از تلاش دست بردارند. این تغییر را می‌توان با استفاده از چند راهبرد ساده که در این کتاب توضیح داده‌ام، آسان‌تر کرد.

میزان مهارت خود را افزایش دهید

به موفقیت خود اطمینان داشته باشید

یکی از بخش‌های کلیدی این کتاب «اطمینان از موفقیت» است (به فصل اول کتاب مراجعه کنید). هر آنچه در آنجا به‌صورت خلاصه آورده‌ام، توانایی شما را در توسعه‌ی هر مهارتی که انتخاب می‌کنید، ارتقا می‌دهد. در اینجا نکات اصلی آن جهت تذکر ارائه شده است:

- هدفی انتخاب کنید.
- برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- باور داشته باشید که می‌توانید آن را انجام دهید.
- اقدام کنید.
- مثبت باشید.

این مهارت را مرحله به مرحله در ذهن خود شرح دهید

از شما خواستم که از روش تصویرسازی ذهنی و رویا پردازی برای خلق تصاویری در چشم ذهن خود استفاده کنید تا به یادآوردن برایتان آسان شود. تجسم نیز می‌تواند نقش مهمی‌در بهبود مهارت ایفا کند، زیرا ذهن نمی‌تواند بین آنچه به‌راستی وجود دارد و آنچه به‌صورت رویدادی شاد تصور شده است، تفاوت قایل شود. اگر من شروع به توصیف کامل نحوه‌ی مکیدن یک لیموی آبدار با طعم ترش و پوست زرد رنگ آن کنم، بذاق دهان شما شروع به ترشح می‌کند، حتی اگر لیمو فقط در ذهن شما وجود داشته باشد. علت آن این است که

بدنتان به علایمی که ذهن ارسال می‌کند واکنش نشان می‌دهد، حتی اگر محرک ذهنی تخیلی باشد.

وقتی مهارت جدیدی را می‌آموزید، تمرین آن در تخیل شما مهم است، زیرا پژوهش نشان داده است که یادآوری و شرح کامل آن به‌طور ذهنی، کسب مهارت را تقویت می‌کند و به اندازه‌ی تمرین واقعی مفید و خوب است.

رهنمودها را مجسم و آن‌ها را ذخیره کنید

اغلب، ناتوانی در به ذهن سپردن رهنمودهای مربوط به چگونگی پرورش مهارتی جدید مانع پیشرفت و موجب درماندگی و احساس ناامیدی می‌شود و انسان را وسوسه می‌کند که از تلاش دست بردارد و تسلیم شود. راه‌حل آن استفاده از روش بایگانی ذهنی است که این رهنمودها را در آن ذخیره کنید. این کار موجب می‌شود تا هر زمان که بخواهید، فوری به آن‌ها دسترسی پیدا کنید. من پیشنهاد می‌کنم که از فن سفر استفاده کنید و سفری ذهنی برای هر مهارتی که می‌خواهید یاد بگیرید، ترتیب دهید.

به عنوان مثال، برای بهبود حرکت چرخش دست، از باشگاه گلف به‌عنوان محل شروع سفر خود استفاده کنید. یا اگر خواهان تقویت مهارت در سرویس زدن یا ضربه‌ی پشت دست خود هستید، از باشگاه تنیس استفاده کنید. سپس به سادگی برای هر رهنمودی در مکان‌های متوالی در سفرتان، تصویر یا علامتی در نظر بگیرید. هرگاه به رجوع به این رهنمودها نیاز داشتید، به‌طور ذهنی در سفر خود

پیش بروید و به ترتیب آن‌ها را به یاد آورید. این رهنمودها فقط «چوب زیربغل» موقت هستند که تا وقتی این مهارت به صورت خودکار درآید، به شما کمک می‌کنند. وقتی ناخودآگاه قادر به انجام آن شدید، دیگر نیازی نیست به آن‌ها مراجعه کنید.

شکست پایان راه نیست

به احتمال زیاد بزرگ‌ترین عامل تأثیرگذار بر رشد و پیشرفت مردم در زمانی که قصد یادگیری مهارتی جدید را دارند، ترس از شکست است. انجام کاری اشتباه چنان احساس وحشتناکی به وجود می‌آورد که بسیاری از مردم وقتی سعی می‌کنند موردی جدید را امتحان کنند، «درجا خشک می‌شوند (یا شاید حتی آن را امتحان هم نکنند). آنچه متوجه آن نمی‌شوند این است که شکست بخشی از روند یادگیری است. آخرین باری را که کاری اشتباه انجام دادید یا شکست خوردید، در نظر بیاورید. آیا از آن تجربه درس زیادی آموختید؟ اگر می‌خواهید میزان یادگیری خود را دوبرابر کنید، باید میزان شکست خود را دوبرابر کنید.

یادگیری لغت‌های زبانی خارجی

امروزه سفر بین‌المللی بسیار آسان‌تر از گذشته است، یعنی بسیاری از ما به خارج از کشور سفر می‌کنیم. اگر می‌خواهیم به‌راستی از سفر به کشورهای دیگر و آشنا شدن با فرهنگ‌هایی که می‌بینیم لذت ببریم، تسلط به چند زبان محلی به ما کمک خواهد کرد.

لزومی ندارد برای رسیدن به هدف بر آن زبان مسلط باشید

من دریافته‌ام که بسیاری از مردم علاقه‌مند به یادگیری زبانی جدید، معتقدند که باید بر آن زبان مسلط باشند و آن را روان صحبت کنند. تسلط بر زبانی دیگر امکان‌پذیر است، اما جهت فهمیدن منظور دیگران و فهماندن منظور خود به آنان در زمان برقراری ارتباط، نیازی به روان صحبت کردن نیست. مطالعات نشان داده‌اند که حتی اگر زبان‌ها دارای هزاران واژه باشند، اکثر بومی‌زبانان فقط از چند صد کلمه‌ی آن استفاده می‌کنند.

یادگیری گام به گام لغات زبانی خارجی

فرایند مورد نظر برای یادگیری لغات زبانی خارجی این است:

- کلمه‌ای را که می‌خواهید در زبانی جدید یاد بگیرید، انتخاب کنید.
- ببینید آیا آن کلمه شما را به یاد چیزی می‌اندازد یا نه. در غیر این صورت خلاق باشید و یک تداعی برای آن پیدا کنید. این تداعی در این مرحله ربطی به معنای کلمه ندارد.
- آنچه را کلمه‌ی مزبور شما را به یاد آن می‌اندازد، برگزینید و بعد آن را به معنای کلمه‌ی اصلی وصل کنید.
- این تداعی را «مشروط» سازید و چند بار آن را تمرین کنید تا در حافظه‌تان تثبیت شود.

مثال زیر چگونگی به ذهن سپردن معنی کلمه‌ای معمول در زبان آلمانی است.

- من روی کلمه‌ی مورد نظر تمرکز مـی‌کـنم، "zimmer" (تلفـظ آن تسمیر "tsimmer" است)، که در زبان آلمـانی بـه معنـای «اتـاق» است.
- "zimmer" مثل صدای "simmer" به معنای «آهـسته جوشـیدن» است، بنابراین در این لحظه من دیگی را می‌بینم که محتویـاتش در حال جوشیدن است.
- حالا تصویری عجیب خلق می‌کنم و دیگ جوشـان را بـه یـک اتـاق مرتبط می‌کنم (از خانه استفاده می‌کنم و در هر اتاق یـک دیـگ را در نظر می‌آورم).
- سپس این زنجیره‌ی تداعی از "zimmer" به دیـگ جوشـان و بعـد اتاق را تکرار می‌کنم.

حالا وقتی کلمه‌ی آلمانی "zimmer" را می‌شنوم، بـی درنـگ بـه یـاد دیگی جوشان می‌افتم، که فوری تصویر عجیبی را که در هر اتاق خانـه یک دیگ قرار دارد، به یادم می‌آورد.

لغت‌نامه‌ای مؤثر و تأثیرگذار به‌وجود آورید

وقتی به این روش عادت کردید، متوجـه مـی‌شـوید کـه تاحـدودی در عرض ده دقیقه می‌توانید حداقل ده لغت را به ذهن بسپارید به طـوری که وارد حافظه‌ی بلندمدت شـما شـود. در طـول سـه یـا چهـار هفتـه می‌توانید واژگان مفید و کاربردی هـر زبـانی را کـه مـی‌خواهیـد، یـاد بگیرید.

در ابتدا، وقتی شروع به استفاده از این زبان می‌کنید، لازم است فرایند فکر کردن درباره‌ی لغات آغازگر و تصاویری عجیب را برای یادآوری ترجمه انجام بدهید، اما خیلی سریع و استفاده‌ی مداوم لازم نیست چون لغات به صورت بخشی از واژگان شما در آن زبان درخواهند آمد و شما «به‌خوبی» می‌دانید چه معنایی دارند و می‌توانید به دلخواه خود در هر زمانی که خواستید، آن‌ها را به حافظه‌تان فرا بخوانید.

به ذهن سپردن سخنرانی‌ها و لطیفه‌ها

می‌گویند ترس از سخنرانی در مقابل عموم، ترس شماره‌ی یک مردم است. اگر مجبور شوید سخنرانی کنید و به صحبت در مقابل جمع عادت نداشته باشید، می‌تواند مورد وحشتناکی باشد. علت اصلی که به عامل ترس نسبت داده می‌شود، ترس از در جا خشک و خاموش شدن در مقابل مردم و فراموش کردن مطلبی است که می‌خواهید بگویید.

چرا فراموش می‌کنیم چه می‌خواهیم بگوییم؟

اگر بخش قبلی را در مورد استرس به یاد بیاورید، گفتیم که وقتی با تهدیدی مواجه می‌شویم یا تهدیدی را دریافت می‌کنیم، به واکنش جنگ یا گریز پناه می‌بریم. بدن در مقابل چیزی که نیازی نیست از آن فرار کند یا آن را تهدید به حساب بیاورد، از کار می‌افتد و این شامل بخشی از مغز است که مسؤول حافظه‌ی بلندمدت به شمار می‌آید. صحبت با گروهی از مردم می‌تواند موجب ایجاد ساختار جنگ یا گریز شود تا اگر شما به اندازه‌ی کافی آماده نباشید وارد عمل شوید، و

هرچه برای یادآوری آنچه می‌خواهید بگویید بیشتر تقلا و تلاش کنید، نتیجه‌ی آن آشفته کننده‌تر می‌شود.

برای کمک به یادآوری متن سخنرانی خود چه باید کرد

راز سخنرانی موفق بودن، حتی اگر اولین بار باشد که می‌خواهید در مراسم عروسی دخترتان صحبت کنید، بسیار ساده است:

بدانید که چه می‌خواهید بگویید و گفتن آن را تمرین کنید

حرفه‌ای بودن، سازماندهی کردن و ارائه‌ی یک سخنرانی خوب در ظرفیت این کتاب نمی‌گنجد. بنابراین طبق اهداف ما فرض می‌کنیم که شما از قبل سخنرانی خود را آماده کرده‌اید. در هرحال، متوجه خواهید شد که فرایند جمع‌آوری متن آن شما را با آنچه می‌خواهید بگویید بیشتر آشنا خواهد کرد، که همین در یادآوری متن به شما کمک می‌کند.

گام اول – متن سخنرانی خود را به قسمت‌های کوچک‌تری تقسیم کنید

اگر پنج صفحه متن سخنرانی دارید، بسیار آسان‌تر است که آن را به ده قسمت نیم صفحه‌ای منطقی تقسیم کنید. کمی از وقت خود را به شناسایی هدف هر قسمت اختصاص دهید و نامی منحصربه‌فرد اما از لحاظ منطقی مناسب برای آن انتخاب کنید.

گام دوم – برای هر بخش لغات کلیدی اصلی را مشخص کنید

در زیر هر یک از عناوین، لغات کلیدی را انتخاب کنید تا هر موردی را که در هر بخش می‌خواهید عنوان کنید، به شما یادآوری کند. به احتمال قوی برای هر نیم صفحه از نوشته‌های خود به بیشتر از سه یا چهار کلمه‌ی کلیدی نیاز ندارید، برای هر طرح یا موضوع یک کلمه را در نظر بگیرید.

گام سوم – ایراد هر بخش از سخنرانی را تمرین کنید

حالا که بخش‌های خود را مشخص کردید و برای هر کدام لغات کلیدی کاملی در نظر گرفتید، گام بعدی این است که ایراد هر بخش را تمرین کنید، هر بار یک بخش:

- آن **بخش** را با صدای بلند بخوانید به طوری که به لحن، سرعت و پیام آن عادت کنید.
- اولین لغت کلیدی را در نظر بگیرید و آن را از حافظه‌ی خود فرا بخوانید تا متنی را که خلاصه می‌کند، یادآوری کند. بر معنی آن متمرکز شوید، نه تکرار کلامی متن.
- بررسی کنید که چقدر نوشته‌ی خود را دقیق بیان کردید. در این مرحله، انتظار می‌رود فقط بتوانید یک قسمت و مقدار کوچکی را به یاد آورید.
- حداکثر این فرایند را سه بار تکرار کنید تا از اینکه می‌توانید موارد لازم را برای لغات کلیدی به یاد آورید، احساس شادمانی کنید و بعد ادامه دهید.

- همان کار را با بقیه‌ی لغات کلیدی انجام دهید.
- وقتی این کار را با همه‌ی لغات کلیدی آن بخش انجام دادید، درباره‌ی کل بخش فقط با نگاه کردن به لغات کلیدی صحبت کنید. این کار را فقط سه بار انجام دهید.
- این فرایند را برای هر بخش تکرار کنید.

بیشتر مردم با اولین بخش آغاز می‌کنند و مسیر خود را تا انتها ادامه می‌دهند. اما من بهترین نتایج را زمانی به دست آوردم که از بخش آخر به اول تمرین کردم یا این کار را به صورت اتفاقی با بخش‌های مختلف انجام دادم.

گام چهارم – ایراد کل سخنرانی را تمرین کنید

از فهرست نمادین مربوط به بخش و کلمات کلیدی به‌عنوان راهنما استفاده کنید. ایراد سخنرانی را به‌طور کامل تمرین کنید و بعد بررسی کنید که آیا هر بار سخنرانی طبق مطالب مکتوب انجام می‌شود یا به اصلاحاتی نیاز دارد. نکته‌ی مناسب این است که سخنرانی خود را همان‌طور که آن را ایراد می‌کنید ضبط کنید و سپس به آن گوش دهید تا ببینید در کجا باید اصلاحاتی انجام گیرد.

گام پنجم- سخنرانی خود را از حفظ کنید

با پیروی از فرایند یادآوری مکرر که همین الان توصیف کردم، متوجه خواهید شد که به یاد ماندن آنچه لازم است بگویید به همان حالتی که با استفاده از کلمات کلیدی هر بخش انجام شد، به خوبی صورت

خواهد پذیرفت. حالا تنها کاری که باید انجام دهید، به ذهن سپردن نام بخش‌ها و کلمات کلیدی همراه با هر کدام از آن‌ها است.

اگر ده بخش دارید، پیشنهاد می‌کنم که از سفر ده مرحله‌ای (به فن سفر مراجعه کنید) برای به ذهن سپردن نام آن‌ها استفاده کنید. این به شما کمک می‌کند تا برای این پیام از سفر مناسبی استفاده کنید (به عنوان مثال، سخنرانی در مراسم عروسی) اما این کاری اساسی نیست. برای عنوان هر بخشی، تصویری به یاد ماندنی بسازید و در طول مسیر در هر مرحله از آن استفاده کنید.

حالا کلمات کلیدی هر بخش را در داستانی عجیب و غریب به هم پیوند دهید و آن‌ها را با تداعی تصویری که برای عنوان بخش انتخاب کرده‌اید، به ذهن بسپارید. بنابراین وقتی در سفر ذهنی خود پیش می‌روید، در هر قسمت تصویری را به داستان ارتباط دهید و کلمات کلیدی همراه با آن بخش را تداعی کنید.

گام ششم – سخنرانی خود را از حفظ تمرین کنید

در مورد ایراد سخنرانی خود با تمرین متن آن و استفاده از تصاویر به‌عنوان محرک، کار کنید. با تمرین کافی بدون تکیه بر تصاویر خود آنچه را لازم است خواهید گفت- اما هرگاه آن‌ها را لازم داشته باشید، همیشه در حافظه‌ی شما وجود دارند.

هنر به ذهن سپردن لطیفه‌ها

اگر تاکنون سعی کرده‌اید لطیفه‌ای را تعریف کنید و نکته‌ی کلیدی آن را فراموش کرده‌اید، در اینجا راه ساده‌ای برای به ذهن سپردن و به یاد

آوردن آن آمده است. شما باز هم به روش ضبط و بایگانی ذهنی نیاز دارید تا لطیفه‌های خود را در آن ذخیره کنید. من خودم ترجیح می‌دهم که از فن سفر استفاده کنم. گام اول این است به سفری ذهنی بروید که لطیفه‌های خود را در آن قرار دهید.

بعد، تصاویری شاد و رنگارنگ را برای قسمت‌های مختلف هر لطیفه و نکته‌ی کلیدی آن خلق کنید و آن‌ها را به صورت داستان به صحنه‌های سفر خود پیوند بزنید. یادآوری تصاویر را تکرار کنید تا بدون هیچ تلاشی به ذهن شما بروند. بعد آن‌قدر لطیفه را با خود تکرار کنید تا بتوانید آن را با اعتماد به نفس تعریف کنید.

نقشه‌های ذهنی

هزاران سال است که کلمات مکتوب ساختار مؤثری برای سازماندهی، جایگیر شدن و تبادل افکار و نظریات داشته‌اند. به هر حال، در پژوهش اخیر درباره‌ی چگونگی عملکرد مغز مشخص شده است که امکان دارد روش قدیمی سازماندهی کلمات به حالت طولی و روی کاغذ، بهترین روش به‌کارگیری توانایی‌های شناختی ما نباشد. روش‌های قدرتمندتر دیگری وجود دارد که می‌توان برای سازماندهی افکار به‌کار برد و به نظر من، نقشه‌ی ذهنی مؤثرترین آن است.

نقشه‌های ذهنی چه هستند؟

نقشه‌های ذهنی ارائه دهنده‌ی مرور کلی یک عنوان به صورت نمودار هستند و کار جذب و تحلیل اطلاعات را برای مغز آسان می‌کنند. آن‌ها را تونی بوزان، روان‌شناس و متفکر بریتانیایی در اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰

پس از پژوهش و تحقیقی گسترده درباره‌ی حافظه و مؤثرترین روش‌های سازماندهی افکار بر روی کاغذ جهت یادآوری، حل مشکل و خلاقیت، اختراع کرد. نقشه‌های ذهنی دو طرف مغز را به‌طور هم‌زمان درگیر می‌کنند – سمت چپ بخش تحلیل‌گراست و سمت راست، قسمت شهودی و تخیلی.

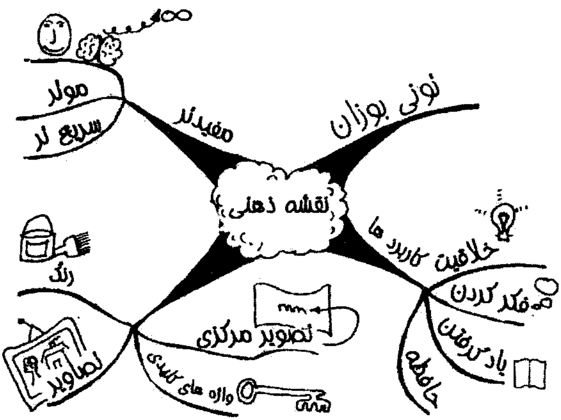
حالا که میلیون‌ها نفر از مردم جهان از آن استفاده کرده‌اند، روش نقشه‌ی ذهنی به‌عنوان آخرین ابزار تفکر توصیف شده است و یادگیری و استفاده از آن بسیار آسان است. مثال موجود در زیر نقشه‌ی ذهن پایه‌ای را نشان می‌دهد که خصوصیات کلیدی را داراست:

- تصویر وسط که نشان دهنده‌ی عنوان نقشه‌ی ذهن است.
- ساختار انشعابی شاخه‌ها و کلمه‌ی کلیدی اصلی که موضوعات مبحث را تعیین می‌کند.
- کلمه‌ی کلیدی کوچک‌تر زیر شاخه‌ها که نشان دهنده‌ی جزییات هر موضوع است.

نقشه‌ی ذهنی خوب دارای ویژگی‌های زیر است:

- از رنگ‌های مختلف جهت تحریک سمت راست مغز استفاده می‌کند و همین مسأله فرق گذاشتن بین عناوین و موضوعات را ممکن می‌سازد.
- لغات کلیدی که به‌دقت انتخاب شده‌اند، بهتر است به صورت تکی و مجزا و واضح نوشته شده باشند. هر کدام باید به‌طور مرتب در یک شاخه در اندازه‌ی مساوی قرار داده شود.

• تا جایی که امکان دارد از تصاویر استفاده شود (چون تصاویر زبان تفکر ما هستند). بعضی از زیر شاخه‌ها می‌توانند در مقابل خود تصویر داشته باشند و در آن‌ها از کلمه استفاده نشود.



• بخش‌ها ارتباط بین کلمات کلیدی و تصاویر مربوط به آن‌ها را نشان دهند.

مهم است که طول شاخه‌ها با طول کلمات برابری کند، زیرا وقتی به خلق نقشه‌ی ذهنی در حافظه‌ی خود مشغول می‌شوید، یکی از خصوصیات کلیدی که شما آن را به یاد می‌آورید، اندازه است. به عنوان مثال، اگر به یاد آورید که شاخه‌ی بلندی از سمت راست منشعب شده است، ذهن شما به‌طور خودکار به دنبال کلمه‌ای طولانی متناسب با آن می‌گردد.

مزایا و فواید نقشه‌ی ذهنی

اگر شما نیازمند به ذهن سپردن اطلاعات هستید، به‌خصوص برای مدتی طولانی، نقشه‌ی ذهنی ابزار حافظه‌ای قدرتمندی است. همین‌طور ابزار بی‌نهایت مؤثری است که افکار شما را روی کاغذ سازماندهی می‌کند- خواه برنامه‌ی شما طراحی یک گزارش باشد یا ثبت و یادداشت آنچه خوانده یا شنیده‌اید. در حقیقت، متوجه خواهید شد که از این فرایندها نتایج بسیاری به‌دست خواهید آورد و اگر از نقشه‌ی ذهنی به جای نوشتن مطالب استفاده کنید، قدرت یادآوری شما بنا به دلایل زیر بهبود می‌یابد:

- از قسمت بیشتری از مغز خود استفاده می‌کنید و در نتیجه توانایی‌های قدرتمند شما را بیشتر بر موضوعی که در مورد آن کار می‌کنید، متمرکز می‌سازد.
- ایجاد و طراحی نقشه‌ی ذهنی سریع‌تر از نوشتن مطالب انجام می‌شود و لذت‌بخش‌تر و سرگرم کننده‌تر است.
- فرایند نقشه‌کشی ذهنی شما را ملزم می‌دارد تا درباره‌ی یک عنوان به چندین روش متمرکز فکر می‌کنید، نه اینکه فقط آن را بنویسید. در نتیجه توانایی شناختی و تشخیصی شما بیشتر توسعه می‌یابد.
- ویرایش و مرور اطلاعات در فرم نقشه‌ی ذهنی بسیار آسان‌تر از نوشتن آن به صورت طولی است.

چگونه نقشه‌ی ذهنی خود را طراحی کنید

خلق نقشه‌ی ذهنی فرایندی درست است. جهت شروع، خودتان این تمرین را مبتنی بر عنوانی آشنا امتحان کنید.

* * *

یک ورق کاغذ بردارید و آن را از وسط تا بزنید به‌طوری که از قسمت طولی تا بخورد تا چشم‌انداز شما به‌عنوان چارچوب مشخص شود.

* * *

دست‌کم از سه مداد رنگی استفاده کنید و تصویر خود را در وسط کاغذ بکشید. نگران نباشید، نیازی نیست نقاشی شما زیاد خوب باشد. قرار نیست که تصویر درست شکل شما باشد: این تصویر فقط برای نقطه‌ی شروع آنجا قرار می‌گیرد.

* * *

همه‌ی زمینه‌های مهم زندگی خود را در نظر بیاورید و برای نشان دادن هر کدام شاخه‌های اصلی را از تصویر مرکزی خود به سمت بیرون بکشید. برای هر شاخه از یک مداد رنگی استفاده کنید. برای نمونه، ممکن است شاخه‌هایی از خانواده، سرگرمی‌ها، کار، دوستان، خانه، تعطیلات و هر آنچه برای شما مهم است، داشته باشید. لغات کلیدی را بنویسید و برای هر شاخه‌ی اصلی یک تصویر بکشید.

* * *

شاخه‌ای کوچک‌تر بکشید که از شاخه‌ی اصلی بیرون می‌آید، تا جزییات بیشتری را به زمینه‌ی هر عنوان بیفزایید. هر کدام را با یک لغت کلیدی برچسب بزنید یا تصویری متناسب با آن بکشید.

به یاد آوردن آنچه خوانده‌اید

در بین تجارب معمول که موجب می‌شود مردم خیال کنند حافظه‌ی خوبی ندارند، همچون از یاد بردن اسامی، فراموش کردن مطالبی است که خوانده‌اید. چنین تصوری طبیعی اما به‌شدت اشتباه است.

چرا نمی‌توانم هر آنچه را خوانده‌ام، به یاد آورم؟

هر گاه از مردم می‌خواهم آنچه را انتظار دارند هنگام مطالعه رخ بدهد به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنند، اغلب پاسخی مثل این دریافت می‌کنم:

صحنه‌ی اول:

«انتظار دارم شخصیت‌ها را روی صفحه **ببینم** و آن‌ها را به صورت حروفی که کلمات را شکل می‌دهند **بشناسم** و بعد بتوانم مطلب را **بخوانم** و **بفهمم**.»

صحنه‌ی دوم

«انتظار دارم بتوانم هر آنچه را خوانده‌ام **به ذهن بسپارم** به‌طوری که بتوانم در وقتی دیگر آن را **به یاد آورم**، چه در زمانی که خودم قصد **استفاده** از آن را دارم و چه در زمانی که می‌خواهم آن را به شخص دیگری **منتقل کنم**.»

وقتی مشخص می‌کنید که از مطالعه‌ی مطالب مورد نظر خود **چه می‌خواهید**، امری منطقی است، اما وقتی در حال خواندن و مطالعه هستید به آنچه **انجام می‌دهید** توجه می‌کنید، غیرمنطقی است.

بیشتر مردم فقط مرحله‌ی اول را آموخته‌اند (کمی‌خواندن)، که تنها کاری است که انجام می‌دهند و خود را به زحمت نمی‌اندازند تا کاری کنند که مرحله‌ی دوم (کمی‌یاد آوردن) رخ بدهد. بنابراین انتظارات و توقعات شما برای نتیجه‌ای که می‌خواهید بیش از حد مبهم و فراتر از کاری است که برای رسیدن به آن نتیجه انجام می‌دهید. به منظور به ذهن سپردن مقدار بیشتری از مطالبی که خوانده‌اید، باید فعالانه با آن اطلاعات کاری انجام دهید که به ذهن سپردن آن را تضمین کند.

دلیل دیگر اینکه چرا گاهی نمی‌توانید آنچه را خوانده‌اید به یاد آورید این است که شما آشفته و حواس پرت هستید- ذهن شما کم‌کم سرگردان می‌شود و درباره‌ی مسایل دیگر فکر می‌کنید، حتی اگر چشمانتان هنوز در حال خواندن کلمات باشد. چون به‌طور مناسب روی آنچه می‌خوانید تمرکز نمی‌کنید، آگاهانه آن را نمی‌گیرید و در نتیجه نمی‌توانید مطالب را به یاد آورید. به همین علت است که شما اغلب به انتهای صفحه‌ی پایانی کتاب می‌رسید و نمی‌توانید چیزی را به یاد آورید.

کتاب‌خوانی بهتر شوید

اولین کاری که به شما توصیه می‌کنم انجام دهید این است که به‌طور مؤثرتر مطالعه کنید. رفتن به مدرسه و یادگیری شیوه و درست مطالعه کردن، موردی شگفت‌انگیز است اما متأسفانه روشی که بیشتر مردم یاد گرفته‌اند مطالعه کنند و کتاب بخوانند، مجموعه عاداتی بد است که سرعت خواندن ما را محدود می‌کند و فرایند مطالعه‌ای

بی‌فایده را به‌وجود می‌آورد. در اینجا نظریاتی ارائه شده است تا به شما کمک کند به کتاب‌خوانی بهتر تبدیل شوید.

- از یک قلم (یا انگشت خود) به‌عنوان راهنما در حین خواندن استفاده کنید تا مانع پرش چشمانتان به اطراف صفحه شوید (دوباره خوانی کلمات یا برگشت به ابتدای متن کاری غیرضروری است و سرعت شما را کاهش می‌دهد.)
- به جای اینکه کلمات را به صورت جداگانه و مجزا بخوانید، آن‌ها را به صورت گروهی یا خوشه‌ای مطالعه کنید تا یک عبارت معنادار به‌دست آورید.
- تمرین کنید که سریع‌تر بخوانید تا ذهن شما فرصت چرخیدن به اطراف و فکر کردن درباره‌ی مسایل دیگر را پیدا نکند زیرا در خواندن شما بسیار مؤثر است.

راهبردهای مطالعه‌ی مفید

در ضمن اینکه روش مطالعه‌ی خود را توسعه می‌دهید، می‌توانید از راهبردهایی نیز برای خواندن کتاب‌های افسانه‌ای و غیر افسانه‌ای استفاده کنید که حافظه و قدرت یادآوری‌تان را با کمک به شما برای توجه بیشتر به مطالب افزایش خواهد داد.

- در مورد کتاب‌های غیرافسانه‌ای، سریع به آنچه در حال خواندن آن هستید بنگرید و آن را دوباره مرور کنید تا ببینید «بهترین نکات» آن در کدام قسمت است به طوری که بتوانید روی آن‌ها تمرکز کنید.

- برای مطالعه‌ی مطالبی که می‌خواهید نگاهی اجمالی به آن بیندازید اهدافی مشخص کنید تا توجه خود را روی آن موارد متمرکز سازید.
- هنگام مطالعه، کلمات کلیدی و جملات را با مداد یا ماژیک شبرنگ علامت‌گذاری کنید.
- هنگام مطالعه یادداشت‌هایی بردارید و سؤالات، مشاهدات و نظریـات خود را بنویسید.
- بعد از اینکه مطالعه را به اتمام رساندید، سریع کل مطالب را دوبـاره از نظر بگذرانید تا آنچه را خوانده‌اید، مرور کنید.
- در پایان آنچه را خوانده‌اید در ذهن خود خلاصه کنید تا اطلاعات را به طور کامل در ذهن خود جای دهید.

آیا می‌توانم هر چیزی را به یاد آورم؟

ذهن نیمه هشیار بی‌نهایت قدرتمند است و افرادی هستند که معتقدند هر آنچه تاکنون در سراسر زندگی خود با آن مواجه شده‌ایم، در این حافظه ذخیره شده است. در هر حال، مشخص است که بیشتر این خاطرات فقط از طریق هیپنوتیزم قابل دسترسی هستند (و حتی در این مورد که آیا می‌توان از طریق این روش به خاطرات دست یافت یا نه، در واقع به خاطرات حقیقی، تردید وجود دارد.) بنابراین، به جای اینکه موارد غیرممکن را امتحان کنید و بکوشید توانایی یادآوری مطلق هر آنچه را می‌خواهید کسب کنید، هدف شما باید تمرکز محض بر مواردی باشد که به یاد آوردن آن‌ها برای شما مهم است.

به یاد آوردن را در خود تقویت کنید

فقط با تبدیل شدن به مطالعه کننده‌ای بهتر و استفاده از راهبردهایی کـه توصیف شد، متوجه می‌شوید که به‌طور طبیعی قادرید قسمت اعظم آنچه

را خوانده‌اید، به یاد آورید. به هر حال، حتی با این بهبود، بازهم نیاز دارید که مطالب را به حافظه بسپارید و این دانش را شرطی کنید تا همیشه بتوانید آن را به یاد آورید. در اینجا بعضی روش‌ها آمده است که می‌توانید با استفاده از آنچه به شما گفتم، این کار را انجام دهید:

- از نقشه‌ی ذهنی برای یادداشت برداری از مطالبی که می‌خوانید، استفاده کنید. متوجه خواهید شد که روند استفاده از این ابزار قدرتمند توجه شما را متمرکز می‌کند و شما را بر آن می‌دارد تا عمیق‌تر درباره‌ی موضوع مورد مطالعه‌ی خود فکر کنید و تضمین می‌کند که بیشتر در آن غرق می‌شوید. آن‌گاه خواهید توانست مطالب بیشتری از موضوع مورد مطالعه‌ی خود را به یاد آورید و آن را بهتر ضبط کنید.
- به‌طور منظم نقشه‌ی ذهنی خود را مرور کنید – بعد از ده دقیقه، یک روز، یک هفته، یک ماه، سه ماه و شش ماه، تا مطمئن شوید اطلاعات را به حافظه‌ی بلندمدت خود انتقال داده‌اید. در هر مرور سعی کنید قبل از اینکه به منبع اصلی مراجعه کنید، نقشه‌ی ذهنی را از حافظه‌تان بیرون بکشید.
- نکات کلیدی موضوع مورد مطالعه‌ی خود را یادداشت کنید و با استفاده از روش داستانی یا فن سفر، آن‌ها را به ذهن بسپارید.

اطمینان دارم که حافظه نه تنها فقط حاوی فلسفه نیست، بلکه همه‌ی هنرها و همه‌ی آنچه را به استفاده از زندگی مربوط می‌شود، داراست.

مارکوس تولیوس سیسرو

فصل پنجم

مسابقات قهرمانی

با مهارت‌هایی که با کار از طریق روش‌های اثبات شده در این کتاب آموختید، اکنون در مرحله‌ای هستید که می‌توانید کارهایی دندان شکن و دشوار با حافظه‌ی خود انجام دهید. وقتی کسانی را در تلویزیون می‌بینید که کارهایی برجسته و شگفت انگیز انجام می‌دهند، مثل به ذهن سپردن ردیف طویلی از اعداد یا چندین دسته کارت بازی که با هم قاطی شده است، هرکدام از آن‌ها در همان مرحله از رشد حافظه‌ای بوده‌اند که شما هم‌اکنون هستید.

شما نیز می‌توانید همان کارهای برجسته و فوق‌العاده را انجام دهید و این فصل بعضی از کلک‌ها و حقه‌های تجاری را که متخصصان حافظه برای انجام آن کارهای عجیب از آن استفاده می‌کنند، به شما نشان می‌دهد. آن‌گاه از ساده بودن آن‌ها تعجب خواهید کرد.

کسی چه می‌داند، شاید شما را نیز بعد از کمی‌تمرین در تلویزیون یا شاید در حال انجام کاری استثنایی در مسابقات قهرمانی حافظه‌ی جهانی ببینیم. (نخندید، چون این درست همان اتفاقی است که برای خود من افتاد!)

روش اصلی

با بازگشت به قرن هفدهم، روش اصلی همان فن حافظه‌ای آواشناسی است. به علت پیچیده بودن و قابلیت انعطاف آن می‌توانید از آن به‌عنوان روش دسته‌بندی حافظه‌ای یا برای به ذهن سپردن اعداد، تاریخ‌ها و فهرست‌ها استفاده کنید.

چطور کار می‌کند

اعداد به صورت اصوات بی‌صدا رمزبندی می‌شوند به‌طوری که می‌توانید از آن کلمه بسازید و سپس آن را به تصویری به یاد ماندنی تبدیل کنید.

	صدا	چگونه به یاد آوریم
۰)	C,S,Z ملایم	z اولین حرف zero (صفر) است
۱)	اصوات دندانی t– th، d	T یک خط عمودی دارد
۲)	n	"n" دو خط عمودی دارد
۳)	m	"m" سه خط عمودی دارد
۴)	r	"r" حرف آخر عدد چهار است
۵)	L	L عددی رومی‌معادل ۵۰ است

۶)	اصوات g یا j-g ملایم، dg ،sh ،ch ،j	در آیینه عدد 6 به صورت معکوس به شکل حرف j دیده می‌شود
۷)	اصوات خشن k ،c -g و ch و ng	با کمی تخیل حرف k از یک جفت 7 ساخته می‌شود
۸)	f -v	وقتی f را دو بار به صورت برعکس بنویسید مثل 8 دو حلقه دارد
۹)	p،b	P در آیینه به شکل 9 دیده می‌شود

چگونه از این روش استفاده کنیم

استفاده از روش اصلی آسان است. تنها کاری که باید انجام دهید پیروی از سه مرحله‌ی ساده است.

گام اول- اصوات بی صدا را بخش‌بندی کنید

عدد دلخواه خود را جهت به ذهن سپردن انتخاب کنید و بعد صدای حرف بی صدای مناسبی را به هر عدد اختصاص دهید. به عنوان مثال، عدد ۱۸۳۷۴ دارای اصوات زیر خواهند بود.

۴	۷	۳	۸	۱
r	The hard g sounds-g, c,k,ch,ng	m	f,v	T,th,d

گام دوم = یک کلمه بسازید

ترکیبی از حروف را به ترتیب اعداد انتخاب کنید و به آن‌ها حروف صدا دار یا حروف صامت "h"، "w" و "y" را اضافه کنید تا بتوانید یک یا چند کلمه بسازید. فراموش نکنید، صدای حروف صامت است

که اهمیت دارد. به عنوان مثال، ۱۸۳۷۴ را می‌توان به کلمات زیر تبدیل کرد:

Toffee maker – t (1) f(8) m(3) k(7) r(4)

هنگامی‌که اعداد را به کلمات برمی‌گردانید، متوجه می‌شوید که مجموعه‌ای امکانات و احتمالات وجود دارد. در هر حال، وقتی کلمات را به اعداد تبدیل کنید، فقط یک ترکیب از اعداد دارید که ممکن است Toffee maker (یا هر لغت یا عبارت احتمالی دیگری) باشد.

گام سوم – این کلمات را در حافظه‌ی خود جای دهید

جهت تثبیت کلمات (و بنابراین این عدد) در ذهن خود یک تصویر فوق‌العاده و غیرمعمولی خلق کنید تا با آن‌ها همراه شود. بنابراین اگر عدد ۴ ۷ ۳ ۸ ۱ شماره‌ی رمز دسترسی به دفتر اداره‌ی شما باشد، خیلی ساده تصویری عجیب مجسم کنید که تاحدودی با ساختمان toffee maker هماهنگی داشته باشد و به آن مربوط شود.

تصاویر عددی خاص خودتان را خلق کنید

حالا با استفاده از اندکی خلاقیت، می‌توانید روش دسته‌بندی را با تصویر منحصر به فردی برای همه‌ی اعداد از یک تا صد تهیه کنید، یا حتی بیشتر! هر بار به چند عدد بپردازید و آن‌ها را از بر کنید. همین‌طور کلمات و تصاویر مربوط به آن اعداد را با تمرین یادآوری آن‌ها از بر کنید. بعد می‌توانید روش تکیه‌گاهی خاص خود را با به ذهن سپردن فهرست‌های طولانی از اقلام داشته باشید.

تاریخ تولد بتهوون

تاکنون چند بار تلاش کرده‌اید که زمان رویدادی تاریخی یا تاریخ تولد افراد مشهور را به ذهن بسپارید اما نتوانستید؟ روش اصلی، روشی کامل برای به ذهن سپردن آن‌ها است.

اجازه دهید عدد 1170 را انتخاب کنیم و برای هر عدد یک حرف در نظر بگیریم: l=d، اولین 7=g، است و دومین k=7 و s=0 که کلمه‌ی :Dogkiss را ارائه می‌دهد. سپس تصویر شاد سگی را که به سمت کسی می‌دود و بوسه‌ای خیس بر او می‌زند، مجسم کنید. اما مورد استفاده‌ی آن چیست؟ خوب، اگر به شما بگویم که بتهوون در سال ۱۷۷۰ متولد شد و شما تصویر بتهوون را بگیرید و آن را به سگی که بوسه‌ای بزرگی بر او می‌زند ارتباط دهید، شما فقط از این روش برای به ذهن سپردن سال تولد او استفاده کرده‌اید.

می‌توانستید کلمات Tea cakes یا Duck case را انتخاب کنید. این درواقع تا زمانی که این رمز به آن چسبیده است، مهم نیست.

از قهرمان یاد بگیرید

من هم همانند بسیاری از همکارانم که حرفه‌ای را به‌عنوان متخصص حافظه برگزیده‌اند، از کسی که هشت بار در مسابقات جهانی حافظه قهرمان شده بود الهام گرفتم. اودومینیک اُبرایان بود. دومینیک علاوه بر اینکه حافظه‌ی بسیار قدرتمندی داشت، روش حافظه‌ای خاص خودش را اختراع کرده بود که هم‌اکنون هزاران نفر در سراسر دنیا از آن استفاده می‌کنند.

روش دومینیک

روش دومینیک با مفهوم ساده اما به‌طور شگفت‌انگیزی قدرتمند به شما اجازه می‌دهد تا هر عددی را هر قدر هم طولانی باشد، سریع و آسان به خاطر بسپارید. این بر اساس تعیین حروف برای اعداد و سپس متصل کردن آن‌ها به کسی است که خوب او را می‌شناسید عضو خانواده یا دوست. همچنین می‌توانید از یک شکل یا مراسم مشهور و شناخته شده استفاده کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که این چهار مرحله‌ی مستقیم و ساده را دنبال کنید.

مرحله‌ی اول- حروفی را برای اعداد صفر تا نه مشخص کنید

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
O	A	B	C	D	E	S	G	H	N

به‌طور کلی "s" برای عدد ۶ به‌کار می‌رود و به‌عنوان کلمه‌ی "six" دارای صدای "s" قوی است و "n" نشانگر عدد ۹ است و استفاده از آن آسان‌تر از حرف نهم حروف الفبای انگلیسی، یعنی "I" است.

گام دوم – حروف دوتایی خلق کنید

برای اعداد ۰۰ تا ۹۹، یک جفت حرف بسازید. آن‌ها را روی یک ورقه کاغذ بنویسید. به عنوان مثال، ۲۳ نشانه‌ی حروف جفتی BC و عدد ۱۰ نشانه‌ی جفت حروف AO است.

گام سوم -فردی مشهور را در نظر آورید

برای هر جفت حرف، شخصی را پیدا کنید که به‌خوبی می‌شناسیدش، یا فرد مشهوری را در نظر آورید که حروف اول اسم او همان باشد. به عنوان مثال، (۳۴) CD می‌تواند نام Charles Dickens چارلز دیکنز باشد.

گام چهارم – شیئی را انتخاب کنید که با آن ارتباط داشته باشد

برای هر شخص داخل فهرست شیئی را مشخص کنید که به آن مربوط باشد یا به نحوی نشان دهنده‌ی آن باشد.

در اینجا نمونه‌هایی وجود دارد، که من از آن استفاده می‌کنم:

شیئی	شخص	حروف اول	عدد
اتومبیل مسابقه فرمول اول	Damon Hill (قهرمان فرمول اول)	DH	۴۸
چوب بیسبال (او طرفدار بزرگی است)	[illegible] (دوست من)	CG	۳۷

چگونه از این روش استفاده کنیم

ابتدا، عددی را که می‌خواهید به ذهن بسپارید انتخاب کنید و آن را به تکه‌های چهار رقمی تقسیم کنید. به عنوان مثال، ۴۸۳۷۹۶۵۱ می‌تواند ۴۸۳۷ ۹۶۵۱ بشود.

جهت به ذهن سپردن عدد ۴۸۳۷، نام شخصی را که یک جفت رقم حروف اول نام او با (۴۸) مشخص شود، انتخاب کنید و آن‌ها را به شیئی که دو رقم دوم آن (۳۷) باشد، ربط دهید. در مثال خودم، من

دامون هیل را که لباس زرد مخصوص مسابقه‌ی خود را پوشیده است و یک چوب بیسبال فلزی به رنگ سبز روشن و بزرگ را می‌چرخاند، می‌بینم.

سپس سفری را انتخاب کنید که با استفاده از فن سفر خلق کرده‌اید، تا عدد و تصویر همراه آن را در جای خود ثابت کنید. این کار را برای گروه دوم اعداد چهار رقمی تکرار کنید.

جهت به یاد آوردن این عدد، در ذهن خود مسیر سفرتان را طی کنید و تصاویری را که در هر مکان خلق کرده‌اید، مجسم کنید. تصاویر را دوباره به عدد برگردانید. به عنوان مثال، وقتی من تصویر دامون هیل و چوب بیسبال را می‌بینم، تنها کاری که انجام می‌دهم تفسیر آن به صورت ۴۸۳۷ است. اگر مجبور باشم عدد ۳۷۴۸ را به ذهن بسپارم (همان رقم جفت می‌شود اما با ترتیب معکوس)، عکس دوستم کریج را در حال راندن اتومبیل مسابقه‌ی فرمول اول خلق می‌کنم.

نحوه‌ی برخورد با اعداد عجیب

امکان تقسیم همه‌ی اعداد به صورت چهار تکه‌ی مناسب وجود ندارد. ممکن است یک، دو یا سه رقم آن باقی بماند. جهت به ذهن سپردن این ارقام اضافی، می‌توانید از ترکیب این روش‌ها استفاده کنید.

- **وقتی یک رقم باقی می‌ماند:** تصویر مطابق آن را از روش قافیه‌ی عددی یا روش شکلی اعداد انتخاب کنید.

- **وقتی دو رقم باقی می‌ماند:** شخص معرفی شده را با عدد مناسب در روش دومینیک مجسم کنید.
- **وقتی سه رقم باقی می‌ماند:** شخص معرفی شده را در روش دومینیک همراه با دو رقم اول که با قافیه‌ی عددی یا تصویر شکل عددی برای رقم سوم در ارتباط است، مجسم کنید.

به ذهن سپردن یک دسته کارت

یکی از مؤثرترین کارهای برجسته در زمینه‌ی حافظه، توانایی به یاد آوردن ترتیب دسته کارت‌های بازی در هم ریخته است که فقط یک‌بار آن‌ها را دیده‌اید. با کمی تمرین، شما نیز می‌توانید این کار را انجام دهید که یا دوستتان را تحت‌تأثیر قرار دهید یا در بازی کارت روی میز برنده شوید.

جایی را برای ذخیره‌ی تصاویر کارت خود مشخص کنید

برای شروع، به روش دسته‌بندی ذهنی نیاز دارید تا در آن همه‌ی ۵۲ کارت را طوری سازماندهی کنید که بتوانید همه‌ی آن‌ها را به یاد آورید. به شما پیشنهاد می‌کنم از فن سفر استفاده کنید زیرا این انعطاف‌پذیرترین روش است و به نظر من، قدرتمندترین هم هست. سفری را خلق کنید که دارای ۲۶ مرحله است به‌طوری که وقتی کارت‌ها را به ذهن سپردید، بتوانید جای دو کارت را که مثل هم هستند، به یاد آورید. من پی برده‌ام که انجام سه یا چهار تا از این سفرها کمک می‌کند تا هر بار سفر جدیدی را ادامه دهم و از سرخوردگی اجتناب کنم.

برای هر کارت تصویری منحصر به فرد خلق کنید.

لازم است که برای هر کارت تصویری منحصر به فرد خلق کنید. می‌توانید از روش تجسم و طراحی تصاویر جدید آغاز کنید، اما برای صرفه‌جویی در وقت و تلاش، به شما توصیه می‌کنم بعضی از تصاویر را از آنچه برای اعداد روش اصلی مشخص کرده‌اید، به عاریت بگیرید، و از روش دومینیک یا هر روشی که دوست دارید، استفاده کنید. انجام این کار مطمئن است، همان‌طور که احتمال اینکه مجبور شوید اعداد کارت‌های AND را به ذهن بسپارید، زیاد است (می‌توانم از روی تجربه بگویم که من هرگز مجبور نشدم!)

برای هر کارت یک عدد مشخص کنید

اولین مرحله در خلق تصاویر مورد نیاز این است که به هر کارت شماره‌ی خاص خود را بدهید، بر اساس مناسبت آن. به عنوان مثال، من برای خال گشنیز از اعداد ۲۲-۱۰ استفاده می‌کنم (شاه =k، بی‌بی

۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
10♣	A♣	2♣	3♣	4♣	5♣	6♣	7♣	8♣	9♣	J♣	Q♣	[illegible]

=Q، سرباز =J و آس =A). برای خشت (۴۲-۳۰) عددگذاری به صورت زیر خواهد بود:

۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲
10♦	A♦	2♦	3♦	4♦	5♦	6♦	7♦	8♦	9♦	J♦	Q♦	K♦

من همان کار را برای خال دل انجام داده‌ام (۶۲-۵۰) و خال پیک (۸۲ تا ۷۰) حالا تصویر روش اصلی یا دومینیک خود را به عدد ۱۱ با آس گشنیز متصل کنید، تصویر عدد ۱۲ را با دو گشنیز و الی آخر. سپس

وقتی ورق‌ها را به یاد می‌آورید و عکس خود را برای عدد یازده می‌بیند، متوجه می‌شوید که این نشان دهنده‌ی آس گشنیز است.

کار نیکو کردن از پر کردن است.

عادت کنید که هر کارت را به عدد تبدیل کنید و تصویر مناسب آن را مجسم کنید. سپس این تصاویر را به کارت‌هایی که با هم جفت می‌شوند، متصل سازید. (شما از سفر ۲۶ مرحله‌ای استفاده می‌کنید. بنابراین لازم است که تصاویر را دوبرابر کنید). در پایان، اتصال تصاویر دوبرابر شده را به هر مکان تمرین کنید.

فهرست‌های طویل موارد تخصصی

برگزاری مسابقات بی نهایت معمول هستند، به‌خصوص در تلویزیون. اگر می‌خواهید هوش خود را در مقابل رقبا به نمایش بگذارید، یا فقط می‌خواهید در مسابقه‌ای محلی بهتر عمل کنید، می‌توانید دانش دائره‌المعارفی را از هر عنوانی که می‌خواهید تهیه کنید و از هر روشی که تاکنون در این کتاب به شما نشان داده‌ام، بهره بگیرید.

چه نوع مواردی را می‌توانم به ذهن بسپارم

در اینجا بعضی نمونه سؤالات وجود دارد که ممکن است در پرسش‌نامه‌ی سؤالات کلی مطرح شود.

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

برندگان مسابقات [illegible]	[illegible]
رؤسای جمهور ایالات متحده	[illegible]
عناصر جدول زمانی	[illegible]

گام اول

مهم‌ترین گام در هنگام آماده سازی خود برای به ذهن سپردن فهرست طویل موضوعات تخصصی این است که اطمینان حاصل کنید این اطلاعات در وهله‌ی اول درست است. خوب نیست که فهرستی از حقایق باور نکردنی را به طور کامل به ذهن بسپارید و بعضی از آن‌ها اشتباه باشند. وقتی اطلاعات را بررسی کردید، دو روش اصلی وجود دارد که می‌توانید برای به ذهن سپردن و یادآوری آن اطلاعات به‌کار ببرید.

از فن سفر استفاده کنید

فن سفر برای اطلاعاتی که پی‌درپی است یا به تاریخ مربوط می‌شود، بهترین است. به عنوان مثال، اگر به بازی فوتبال علاقه دارید و می‌خواهید اسامی برندگان جام جهانی را تا سال ۱۹۳۰ به ذهن بسپارید، تنها کاری که باید انجام دهید، خلق یک سفر با بیست مکان است. این کار مکان‌های کافی در اختیار شما قرار می‌دهد تا توالی برندگان و یک جفت جای خالی یدکی را برای رقابت‌های بعدی به ذهن بسپارید.

گام بعدی، قرار دادن منظم تصویر برنده در هر مکان است. به عنوان مثال، در مکان دوازدهم (برنده‌ی سال ۱۹۸۲) می‌توانید تصویر

یک نمایشگاه بیضی شکل روم قدیم را در رم (آن سال ایتالیا برنده‌ی جان جهانی شد) قرار دهید و تا جایی که امکان دارد آن را عجیب، شاد و غیرمعمولی جلوه دهید. سپس با قدم زدن در سفر ذهنی خود و یادآوری تصویری که در آن مکان نصب کرده‌اید، روشی بی‌نقص برای به ذهن سپردن همه‌ی برندگان در اختیار دارید، که می‌توانید به ترتیب از سال ۱۹۳۰ شروع کنید و ادامه دهید.

از روش تداعی استفاده کنید

گاهی لازم نیست که اطلاعات را به ترتیب به ذهن بسپارید و فقط لازم است که بتوانید یکی را به دیگری متصل سازید – مثل پایتخت‌ها یا پول‌های رایج مورد استفاده در کشورهای مختلف. به عنوان مثال، جهت به ذهن سپردن پول رایج تایلند که «بات» است، لازم است تصویری را که نشان‌دهنده‌ی تایلند است به تصویری که نشان دهنده‌ی پول رایج است، ربط دهید. این فرایند را برای هر پول رایجی که می‌خواهید به ذهن بسپارید تکرار کنید و از همان روش برای به ذهن سپردن نام پایتخت کشورها استفاده کنید. اختلاف سلیقه‌های زیادی در این عقاید و نظریات وجود دارد.

پایان

www.NASLENOWANDISH.com

Memory Power_up

Michael Tipper

استاد حافظه شوید - حافظه‌ی خود را به اوج برسانید و این کار را با تسلط بر روش‌های پایه‌ای و یادگیری بسیاری از میانبرها انجام دهید.

- هرگز شماره‌ی تلفن کسی را فراموش نکنید، همین‌طور شماره‌ی رمز کارت یا تاریخ سالگرد ازدواج

- بر حقایق و ارقام مسلط شوید، مجموعه‌ای وسیع از امور فعلی و روزمره را در نظر بگیرید مجموعه‌ای دوست داشتنی و جذاب از داستان‌ها و لطیفه‌ها بسازید. حافظه‌ی شما ابزاری بی‌نهای متنوع و دارای استعداد و ذوق است.

- چهره‌ها را به خاطر بسپارید و آن‌ها را با نام‌ها جفت کنید –هنر یادآوری سریع و فوری.

- دوستان خود را با شاهکارهای حافظه‌ای شگفت‌انگیز تحت‌تاثیر قرار دهید، مثل به یاد آور فهرست طویلی از اعداد طولانی یا ترتیب جابه‌جا و اتفاقی یک دسته کارت.

- در هر سنی که هستید، مغز خود را جوان و فعال نگه دارید.

«مایکل تیپر، مربی و آموزگاری پرانرژی با اطلاعات بالا و فردی مفرح و شاد است که در مقام معلم الهامی اصول ادیبانه‌ی ذهنی پدیدار شده است.»

تونی بوزان، مخترع نقشه‌ی ذهنی

حافظه (۱۰۱ راه یادگیری فوری و ...
قیمت: ۸۹،۰۰۰ ریال
9789644129599
شماره کالا: ۲۱۶۱۵
~~4118~~ 4216
۶۶۴.۴۵۳۲
انتشارات جیحون
فروش آنلاین کتاب در:
www.jeihoon.net

انتشارات نسل نو اندیش
...wandish.com
...lenowandish.com
...)88942247-9